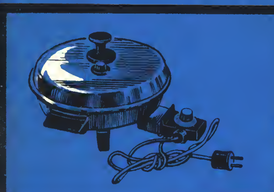
С.Ф.Квятковский
Ю.М.Герчук

Ваши помощники на кухне






С.Ф.Квятковский
Ю.М.Герчук

Ваши помощники на кухне

ЭЛЕКТРОНАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ
для приготовления пищи:
устройство,
рациональное
использование,
рецепты



МОСКВА
ЭНЕРГОАТОМИЗДАТ
1991

ББК 31.293-5
К32
УДК 621.365:64

Квятковский С.Ф., Герчук Ю.М.

К32 Ваши помощники на кухне. Электронагревательные приборы для приготовления пищи: устройство, рациональное использование, рецепты. – М.: Энергоатомиздат, 1991. – 72 с.: ил.

ISBN 5-283-00588-7

Даны сведения об устройстве электроплит и электроплиток, электрических грилей, шашлычниц, сковород, вафельниц, жаровен, тостеров и др. Приведены правила рациональной эксплуатации, обеспечивающие экономию электроэнергии и сокращение потерь пищевых продуктов при приготовлении. По каждому типу прибора даны рецептура и технология приготовления блюд.

Для любителей быстро и вкусно готовить, экономно вести домашнее хозяйство.

К $\frac{2202090200-407}{051(01)-91}$ КБ-3-34-91 ББК 31.293-5

ISBN 5-283-00588-7

ПРЕДИСЛОВИЕ

Электричество давно и прочно вошло в наш быт. Нет, наверное, уголка в нашей огромной стране, где бы не было электрического освещения. Повсеместно используются электроутюги и пылесосы, холодильники и стиральные машины. Каждый год население покупает миллионы кофемолок, миксеров, полотеров, электромясорубок и другой бытовой техники. На повестке дня стоит решение комплексной задачи – электрификации приготовления пищи.

Задача эта весьма актуальна. И вот почему. Социологи установили, что время, затрачиваемое на приготовление пищи, занимает до 22% всего времени на ведение домашнего хозяйства. Ученые подсчитали также, что дома один человек, готовя на семью, тратит столько же времени, сколько расходует его работник общественного питания, обслуживающий 60 человек. А электрификация процессов приготовления пищи создает благоприятные условия для их автоматизации.

Процесс приготовления пищи условно разделяют на два этапа – подготовка и тепловая обработка. Электроприборы для подготовки продуктов – очистки, измельчения, приготовления фарша, замешивания теста и других видов обработки – хорошо известны населению. Эта часть работы уже значительно облегчена благодаря развитию производства полуфабрикатов. А вот тепловая обработка все еще ведется по старинке. И именно здесь заложен огромный резерв времени, который нужно высвободить при помощи современных электроприборов.

Около 10 миллионов квартир уже оборудованы электроплитами. В таких домах действует льготный тариф на оплату электроэнергии. Благодаря его введению жильцы в домах с электрифицированными кухнями платят за энергию примерно столько же, сколько и в домах с газовыми плитами. Льготный тариф стимулирует также покупку и использование других электроприборов для приготовления пищи: чайников, кастрюль, тостеров, шашлычниц, сковород.

Приборы эти завоевывают все большую популярность благодаря простоте эксплуатации и высокому качеству приготовляемых блюд при минимальном расходе электроэнергии. Они компактны, имеют эстетичное внешнее оформление, что делает их приборами "сувенирного" типа. Их часто приобретают в качестве подарка новоселам, молодоженам и в других подобных случаях.

К сожалению, население еще мало знает об этих замечательных приборах. А продавцы и товароведы в магазинах электротоваров не всегда могут квалифицированно объяснить не только их преимущества, но иногда и само назначение. Объясняется это отчасти тем, что пока нет литературы по электронагревательным приборам для приготовления пищи, рассчитанной на массового читателя.

В настоящей книге даны описание этих приборов, их устройство и рекомендации по рациональной эксплуатации. Для приборов, использующих нетрадиционные виды обработки, приведена рецептура блюд.

Авторы с благодарностью примут замечания и пожелания, направленные на улучшение книги, которые следует посылать по адресу: 113114, Москва, М-114, Шлюзовая наб., 10, Энергоатомиздат.

Авторы

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Производство электрических машин и аппаратов зародилось в конце XIX века. В восьмидесятых годах прошлого века новая отрасль промышленности, развиваясь стремительными темпами, быстро набирала силу. Весь мир в это время, по свидетельству современника, пережил "настоящую электрическую горячку". Электротехника находила применение не только в промышленности, но и в домашнем обиходе.

В 1881 г. на Международной электротехнической выставке в Париже впервые были продемонстрированы аппараты для нагревательных целей, в том числе электроплиты, электроутюги и электрокамины, установленные в "квартире будущего". Эти экспонаты вызвали необычайный интерес у посетителей. Энтузиазм, вызванный успехами электротехников по применению электричества в быту, вдохновил изобретателей. Новые электроприборы в то время создавались чуть ли ни ежедневно, и изобретали их даже домашние хозяйки.

Вслед за электроосвещением в обиход вошли не только отдельные приборы, но и целые группы приборов аналогичного назначения. Так были созданы приборы для тепловой обработки пищевых продуктов электроплиты, электрические духовые шкафы, электрокастрюли, электрожаровни, электрочайники и др. Тогда же появились первые приборы личной гигиены: электрощипцы для завивки волос, фены, изделия "мягкого тепла" (грелки, бинты, одеяла), приборы для глажения белья. Группа приборов микроклимата, разработанных в конце прошлого века, включала вентиляторы, увлажнители воздуха, электрокамины и электроконвекторы.

Эти приборы были широко представлены на международных выставках в Вене (1885 г.), Париже (1889 г.), во Франкфурте (1891 г.).

Так, на рубеже XIX–XX веков в течение нескольких лет были созданы практически все типы бытовых электроприборов, применяемых и по сей день. В электроприборах наших дней используются те же принципы и элементы конструкций. А отличаются они от своих далеких предшественников лишь современным внешним оформлением, обеспеченным новыми материалами и технологией. Только спустя десятилетия перечень бытовых электроприборов пополнился приборами, использующими новые принципы, это, например, микроволновые печи и пьезоэлектрические приборы.

В дореволюциоииой России электрификация быта велась главным образом с помощью электротехнических изделий германской фирмы "Симеис". В 1853 г. братья Симеис основали в Петербурге Электротехническое предприятие. Позднее была основана Всероссийская электротехническая компания, производившая также и бытовые электроприборы. Но позволить себе роскошь пользоваться этими приборами могли лишь очень состоятельные люди, так как их эксплуатация обходилась в 4–5 раз дороже обычных. Более широкому распространению бытовой электротехники препятствовала и иизкая ее надежность, а ремоитной базы в то время в России не было.

Второе поколеиие бытовых электроприборов появилось в Европе и Америке в 30–40 годах. В это время были модернизированы выпускаемые ранее приборы, появились новые стиральные машины, холодильники, сушильные аппараты. Особенно возрос спрос на иих в послевоеииые годы.

Появились такие приборы и в иашей страие. В 1945 г. был начат выпуск пылесосов, в 1951 г. – стиральиых машии и холодильников. Одновременно шло освоеиие и приборов первого поколеиия. Наиболее интеисивно отечественная электротехника развивалась в шестидесятые годы. Именно тогда в райоиах иовостроек крупных городов – Москвы, Леиииграда, Новороссийска, Иркутска – были устаиовлеиы первые электроплиты.

Электроиагревательиые приборы, в том числе для приготовления пищи, наибольшего развития достигли в последние 10–15 лет. Этому способствовали завершеиие полиой электрификации городских и сельских жилых домов, рост доходов и повышение жизиенного уровия иаселеиия.

За последние годы значительио улучшились качество и удобство обслуживания электроприборов. Это подтверждается постояиио увеличивающимся спросом на иих. В 1985 г. выпущено около 50 млн. бытовых электронагревательиых приборов, причем спрос удовлетворен еще не полиостью. Это значит, что производство их будет увеличиваться. А сами приборы для приготовления пищи будут совершеиствоваться. На кухне появятся автоматические устройства, использующие новые принципы тепловой обработки продуктов. Но об этом будет сказаио в конце кииги.

КАК РАБОТАЮТ ЭЛЕКТРОНАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Научиться правильно пользоваться кухоииыми электроприборами легче, если знать их устройство. Поэтому начнем с описания принципа их работы. А попутио ознакомимся и с осиовиыми устройствами, применяемыми в иих.

В основу работы бытовых электронагревательных приборов, описываемых в этой книге, положен эффект выделения тепла в проводнике при пропускании по нему электрического тока. Наиболее "яркий" (в прямом и переносном смысле слова) пример этому — электрическая лампочка. Ведь она не только светит, но и греет, при этом выделяется так называемое джоулево тепло (по имени английского ученого Джоуля, открывшего одновременно с русским ученым Ленцем этот эффект).

"Сердце" любого электронагревательного прибора — нагревательный элемент, проще — нагреватель. В качестве нагревателя используют спираль из жаростойкого сплава — нихрома. Так как спираль находится под напряжением, ее необходимо изолировать от корпуса, чтобы обеспечить безопасность работы с прибором. Для этого спираль помещают в стальную трубу. А пространство между спиралью и трубой заполняют электроизоляционным порошком оксида магния. Так устроен трубчатый электронагреватель, сокращенно тэн. Иногда спираль помещают в трубку из жаростойкого кварцевого стекла. В конфорках спирали помещаются в чугунном корпусе.

Нагреватель в приборе может быть сменным, как это предусмотрено в электроплитах или электровафельницах. В других приборах, например сковородах, тэны обычно заливают или запрессовывают в корпус, их заменять нельзя.

При приготовлении пищи бывает необходимо увеличить или уменьшить количество тепла, выделяемое нагревателем. Для этого в приборах предусматривают выключатели, переключатели и регуляторы мощности. В некоторых приборах (жарочных шкафах, электровафельницах) предусмотрено изменение рабочей температуры, осуществляемое терморегуляторами. Для предохранения приборов от опасного превышения температуры (перегрева) корпуса при неправильной эксплуатации в ряде приборов имеется аварийный выключатель (термовыключатель). Например, в чайнике срабатывает такой выключатель тогда, когда в нем выкипит вода.

К электросети приборы подключают при помощи соединительных шнуров, которые могут быть стационарными и съемными. О включении прибора в сеть сигнализирует лампа-индикатор, ее еще называют сигнальной лампой.

Все приборы для приготовления пищи делят на универсальные и специализированные. К универсальным относят такие широко известные приборы, как электроплитка и жарочный шкаф. В самом деле, используя их и соответствующую посуду, можно приготовить массу всевозможных блюд.

Специализированные приборы предназначены для приготовления одного или нескольких блюд. Это, например, тостеры и шашлычницы. Они могут "специализироваться" и на одном каком-нибудь процессе тепловой обработки. В сковородах, например, главным образом жарят,

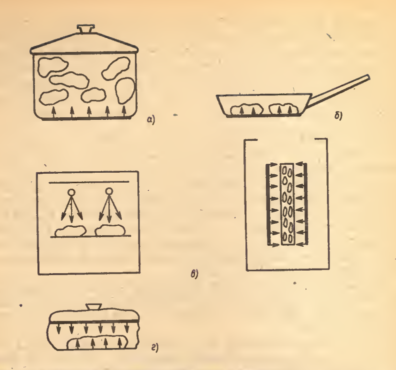


Рис. 1. Способы передачи тепла от нагревателя к продукту:

а – передача тепла через теплоноситель; *б* – передача тепла от греющей поверхности; *в* – передача тепла излучением; *г* – передача тепла излучением и теплопроводностью

а в кастрюлях варят. Специализированные приборы сконструированы так, чтобы продукты готовились с наилучшим качеством, а затраты электроэнергии при этом были значительно ниже, чем при приготовлении, скажем, на электроплитке.

В этих приборах тепло от нагревателя к продукту может передаваться двумя способами: при контакте продуктов с греющей поверхностью или тепловым (инфракрасным) излучением. Поэтому специализированные приборы подразделяют по виду передачи тепла на контактные и инфракрасные. В первых продукты получают тепло от нагревателя через слой жира, воды или пара, – через так называемые теплоносители (рис. 1, *а*). Тепло может передаваться и непосредственно от греющей поверхности к продукту (рис. 1, *б*). В грилях, тостерах и шашлычницах, относящихся к приборам инфракрасного нагрева, тепло продуктам передается излучением (рис. 1, *в*).

В некоторых приборах, например печах "чудо", продукты могут получать тепло как излучением, так и теплопроводностью (рис. 1, *г*). В них нагреватель, расположенный в крышке, излучает тепло вниз на продукты, при этом нагревается и сосуд, от которого тепло передается продукту, лежащему на дне сосуда.

ЭЛЕКТРОПЛИТЫ, ЭЛЕКТРОПЛИТКИ И ЖАРОЧНЫЕ ШКАФЫ

Электрические плиты в настоящее время завоевали всеобщую популярность. Почти 10 млн. кухонь жилых квартир уже оборудовано ими, и ежегодно к парку плит прибавляется еще 700 тыс. электрических очагов. А в обозримом будущем электроплиты вытеснят из обихода газовые.

Исследованиями специалистов установлено, что электроплиты имеют ряд неоспоримых преимуществ перед газовыми. Главное из них — чистый воздух. Ведь в атмосфере электрифицированной кухни нет продуктов неполного сгорания газа. Обследования гигиенистов показали, что в полностью электрифицированных квартирах жильцы, а особенно дети, болеют меньше, чем в квартирах с газовыми плитами.

Отказ от газа заметно не только улучшает санитарно-гигиенические условия жилища, но и делает чище воздух больших городов. Немаловажное значение имеет и большое удобство эксплуатации, экономия времени и труда хозяйки, а в государственном масштабе и экономия ценного природного сырья.

Другое важное преимущество электроплит — меньшие потери тепла. На приготовление среднего обеда на газовой плите расходуется 13 650 Дж (3250 кал). При пользовании же электроплитой благодаря снижению непроизводительных потерь тепла выделяется вдвое меньше — 6720 Дж (1600 кал). Соответственно воздух в кухне с работающей газовой плитой за 30 мин нагревается на 10 °С, а с электроплитой — только на 4 °С.

Электроплиты взрыво- и пожаробезопасны, просты в обращении и, как все электроприборы, легко автоматизируются. При работе электроплиты не выделяется копоть, отсутствуют нагар и подгорание дна посуды. Потолки и стены остаются чистыми. Благодаря всему этому снижаются расходы на содержание и ремонт кухни.

Многие новоселы, въезжающие в квартиры, оборудованные электроплитами, сталкиваются с ними впервые. Это вызывает затруднения, а порой и досадные недоразумения при работе с ними. При неправильной эксплуатации удлиняется время приготовления пищи, выходят из строя конфорки, перерасходуется электроэнергия. Поэтому приводимые здесь рекомендации по рациональной эксплуатации электро-

плит могут оказаться полезными не только для новоселов, но и для людей, давно пользующихся электроплитами.

Если разделить плиту на основные элементы, то получатся настольная электроплитка и жарочный шкаф. Эти приборы также очень широко распространены. Ежегодно население приобретает около 8 млн. электроплиток. Всего же у населения нашей страны насчитывается около 50 млн. электроплиток. Жарочные электрошкафы ежегодно выпускаются в количестве около миллиона штук, и потребность в них продолжает увеличиваться. Поэтому огромному количеству людей будут полезны рекомендации по их использованию.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕКТРОПЛИТЫ

Традиционная* электроплита в общих чертах похожа на газовую. В верхней части стального эмалированного корпуса расположена панель с 3–4 конфорками. Под конфорочной панелью расположен жарочный шкаф, а под ним – вспомогательный шкаф для хранения кухонных принадлежностей. Между конфорочной панелью и жарочным шкафом располагаются переключатели мощности конфорок и жарочного шкафа. Ручки переключателей выведены на переднюю панель. Некоторые модели плит снабжены откидной крышкой, закрывающей конфорочную панель после приготовления еды.

Для лучшего понимания работы элементов плиты ознакомимся с их конструкцией.

КОНФОРКИ

Основной элемент электроплиты – конечно, конфорка. Ведь большую часть блюд приготовляют именно на них.

В стационарных напольных плитах применяются чугунные конфорки. Своим названием они обязаны чугунному корпусу. Их мощность в зависимости от диаметра может быть от 1000 до 2000 Вт. На внутренней стороне корпуса имеются канавки. В них укладывают и запрессовывают в керамическую электроизоляционную массу три нагревательные спирали. Снизу конфорка закрыта стальной крышкой с фарфоровой колодкой, к которой присоединяют выводы спирали. В таком виде конфорка представляет собой самостоятельный узел (рис. 2). Она может быть легко извлечена из корпуса и заменена другой, что очень удобно при ремонте.

В продаже имеются также настольные двухконфорочные электроплиты "Мечта". Их конфорки сконструированы иначе. Они изготовле-

---

* Далее будет рассказано о нетрадиционных вариантах электроплит

ны из тэнов, согнутых в виде архимедовой спирали. Верхняя часть тэна для лучшего контакта с посудой сплющена. Температура конфорки достигает 700 °С, поэтому значительная часть энергии передается тепловым излучением. Чтобы направить это излучение ко дну



Рис. 2. Конфорка

посуды, под тэном установлен полированный чашеобразный отражатель. Для легкости очистки отражателя тэн выполнен поворотным. В рабочем положении он опирается на специальный элемент — траверсу, которая может сниматься при очистке. Мощность тэн-конфорок 1000 Вт.

В электроплитках применяются как чугунные, так и тэн-конфорки. Но наиболее распространены так называемые штампованные конфорки. Их корпус изготовляют штамповкой из листовой стали. Внутри корпуса в электроизоляционную массу запрессованы две нагревательные спирали. Мощность этих конфорок не превышает 800 Вт.

При приготовлении пищи необходимо изменять количество тепла, отдаваемое конфоркой. А оно, как известно, пропорционально мощности. Изменяя мощность конфорки, изменяют и ее теплоотдачу. В конфорках применяют три системы регулирования мощности — четырех-, пяти- и семиступенчатые. Четырехступенчатое переключение использовали в первых моделях электроплит и применяют в настоящее время в электроплитах со штампованной конфоркой. Современные модели электроплит имеют семиступенчатое регулирование мощности. При таком регулировании увеличиваются технологические возможности при приготовлении пищи и снижается расход электроэнергии. Тэн-конфорки снабжаются пятиступенчатыми или плавными регуляторами мощности.

Изменение мощности осуществляется подключением разных спиралей к сети и изменением схемы их соединения. Например, конфорка имеет две спирали мощностью 400 Вт каждая. Если включить одну спираль, мощность конфорки будет 400 Вт. Две спирали, включенные параллельно, дадут мощность 800 Вт, а последовательно — 200 Вт.

Схему подсоединения спиралей изменяют переключателем мощности. Ручка его расположена на лицевой стороне плит и плиток. На ней нанесены цифры, соответствующие ступеням переключения.

В некоторых моделях электроплиток с тэн-конфорками применяются плавные (бесступенчатые) регуляторы, изменяющие мощность в пределах 15—100%. Строго говоря, с их помощью изменяется не мощность, а потребляемая энергия. Дело в том, что регулятор все время включает и выключает тэн. Изменяя продолжительность паузы между включениями и длительность включений, изменяют потребляемую конфоркой энергию. Такая система регулирования мощности экономична и удобна.

Таблица 1. **Конфорки плит и плиток**

Тип конфорки	Диаметр конфорки, мм	Мощность, Вт	Время разогрева, мин
Чугунная	145	1000	10
		1500 (экспресс)	5
	180	1200	15
		1500	10
		2000 (экспресс)	5
Трубчатая	145	1000	3
Штампованная	180	800	15

В новых моделях югославскнх плнт есть по одной конфорке ускорениого нагрева. Называются они экспресс-конфоркамн н предназначены для быстрого доведеиия воды в кастрюле до закипания. Мощиость их увеличеиа с 1500 до 2000 Вт (прн диаметре 180 мм). Это позволяет сократить время закипаиня на 30–35 %. От опасиого превышения температуры коифорка предохраняется тепловым выключателем. Ои отключает дополиительиую мощность через 8–10 мин, и коифорка продолжает работать как обычная. Техническне даиные коифорок приведены в табл. 1.

ЖАРОЧНЫЙ ШКАФ

Жарочный шкаф расположен под конфоркой-панелью и предназиачеи для выпечкн мучных изделий, тушения мяса, рыбы и овощей, жареиия мяса, птицы и рыбы. Жарочные шкафы по сравнению с духовкамн газовых плит имеют ряд важных преимуществ: более равиомерный нагрев по объему, возможность раздельного включения верхних н иижних иагревателей, возможность автоматического регулировання температуры в диапазоие 50–300 °С.

Жарочный шкаф состоит нз металлического шкафа с дверцей и двух тэнов, расположеииых сверху н снизу снаружи шкафа. Для умеиьшения потерь тепла шкаф вместе с тэнамн обернут слоем теплоизоляции н алюмииевой фольгой. Жарочный шкаф закрывается дверцей со смотровым стеклом. Иногда в верхней частн шкафа располагается выдвнжиой отражательиый лнст, предохраняющий ручкн переключателей от перегрева. Внутреиию поверхность жарочного шкафа делают обычно так, чтобы ие было труднодоступных мест для удаления грязн, н покрывают стеклоэмалью.

Шкаф снабжают двумя стальнымн протнвиями. Один нз инх – вороненый (черного цвета) – предназиачеи для выпечкн. В эмалированиом противие готовят жаркое. Для установки противией иа боковых стенках предусмотреиы 3–4 пары направляющих, расположениых на

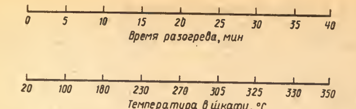
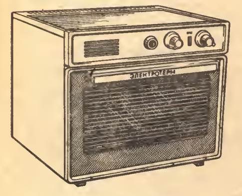


Рис. 3. Шкала разогрева жарочных шкафов



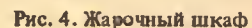


Рис. 4. Жарочный шкаф

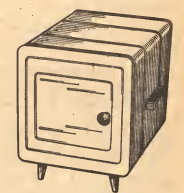


Рис. 5. Электродуховка

разной высоте. Если нужно поставить в шкаф кастрюлю или сотейник, их ставят на решетку, которую устанавливают на направляющие.

Температуру в шкафу регулируют терморегуляторами и переключателями мощности. Устанавливаемые в настоящее время электроплиты обязательно снабжают терморегуляторами. Старые модели электроплит имеют переключатели. Переключателями мощности изменяют схему включения нагревателей, регулируя тем самым мощность шкафа. Можно включить также верхний и нижний нагреватели по отдельности. Последние модели электроплит, например "Электра-1001", кроме переключателей оснащены терморегуляторами. Они позволяют регулировать температуру внутри шкафа от 50 до 300 °С. Температуру задают установкой ручки регулятора на нужное деление шкалы, и о ее достижении свидетельствует первое отключение сигнальной лампы. Момент достижения нужной температуры в шкафу, оснащенном только переключателем мощности, можно определить по приводимым на рис. 3 шкалам разогрева для каждого типа плит.

В шкафу электроплиты типа "Электра" встроен высокотемпературный нагреватель гриль и вертел с приводом вращения. Они исполь-

Таблица 2. **Технические данные электродуховок**

Наименование прибора	Мощность, Вт	Масса прибора, кг	Размеры внутреннего рабочего объема, мм
ЭП-1-0,8/220 (г. Нижний Новгород)	800	5,2	318 × 203 × 203
ЭД-0,8/220 (г. Харьков)	800	8.8	308 × 250 × 317
ЭД-0,8/220 (г. Усть-Каменогорск)	800	6,5	308 × 202 × 202
ЭШП-0,95/220 (г. Рыбинск)	950	9,0	340 × 202 × 202

П р и м е ч а н и е. Теплоизоляция выполнена из асбестового картона. Нагреватель плоский, на слюдопластовом основании.

Таблица 3. **Технические данные малогабаритных жарочных электрошкафов**

Наименование прибора	Тип нагревателя	Мощность, Вт	Тип изоляции, толщина, мм
ЭШПМ-1,0/220 (г. Каменец-Подольский)	Плоский слюдопластовый	1000 (верх 500, низ 500)	Шлаковата, базальтовый картон в два слоя
ЭШПМ-1,0/220 (г. Глухов, Сумская обл.)	Плоский на основе термоупорного миканита	1000 (верх 500, низ 500)	Шлаковата, базальтовый картон
ЭШП-1,3/220 (Новосибирск)	Спираль в кварцевой трубке	1300	Воздушная прослойка
ЭШП-1,25/220 (г. Мукачево)	То же	1250	Базальтовый картон

Наименование прибора	Масса прибора, кг	Внутренние размеры рабочего пространства, мм	Способ регулирования
ЭШПМ-1,0/220 (г. Каменец-Подольский)	8,5	250×300×200	5-позиционное регулирование мощности
ЭШПМ-1,0/220 (г. Глухов, Сумская обл.)	8,8	330×220×220	Регулирование температуры
ЭШП-1,3/220 (Новосибирск)	13	400×280×220	4-позиционное регулирование мощности и терморегулятор
ЭШП-1,25/220 (г. Мукачево)	14	400×280×220	4-позиционное регулирование мощности

зуются для приготовления ряда специфических блюд из мяса, рыбы или птицы на решетке или вертеле. Для включения гриля ручку переключателя шкафа устанавливают в соответствующее положение, при этом другие нагреватели шкафа не могут быть включены.

Жарочные шкафы бывают не только встроенными в электроплиты. В продаже есть и "самостоятельные" приборы такого типа. Большой популярностью у населения пользуются электродуховки. Конструкция их похожа на описанный выше жарочный шкаф электроплиты. Но духовки не имеют регулирования мощности и температуры, что, конечно, создает некоторые неудобства при приготовлении в них пищи. Некоторые модели жарочных шкафов и духовок показаны на рис. 4, 5. В табл. 2, 3 приведены их технические данные.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Электроплита — довольно сложный и дорогой электроприбор. И работать она должна не менее 15 лет. Это возможно только при условии бережного и правильного обращения с ней. Особенное внимание должно уделяться своевременной очистке, смазке загрязняющихся поверхностей и тщательному выполнению правил ухода за плитой, излагаемых далее. Электроплита — наиболее мощный прибор в квартире, и бо́льшая половина платы за электроэнергию приходится на нее. Несколько советов по рациональному пользованию электроплитой прибавят к семейному бюджету некоторую сумму, а государству сэкономят электроэнергию.

ПОСУДА И КОНФОРКИ

Широко распространенное мнение о том, что приготовление пищи на электроплитах занимает намного больше времени, чем на газовых, ошибочно. Вернее, так бывает, если электроплитой пользуются, не зная некоторых особенностей ее работы. И в первую очередь "виновата" в этом посуда.

Дело в том, что тепло от поверхности конфорок к дну посуды передается благодаря плотному контакту. Чтобы достичь наибольшей плотности контакта, рабочую поверхность конфорки подвергают специальной токарной обработке — торцеванию. Таким же ровным должно быть и дно посуды. Но в большинстве случаев владельцы электроплит пользуются посудой с вогнутым или выпуклым дном. Это и приводит к резкому увеличению времени приготовления пищи. Соответственно возрастает и расход электроэнергии.

Можно для наглядности сравнить время закипания 3 л воды на газовой конфорке и электрической. Так, 3 л воды на различных газовых конфорках закипает за 15–18 мин. На электроконфорке диаметром 145 мм и мощностью 1000 Вт это же количество воды закипает за



23 мин, а на электроконфорке диаметром 180 мм – уже за 17 мин. Конфорка ускоренного нагрева – экспресс-конфорка, имеющая мощность 2000 Вт при диаметре 180 мм, вскипятит 3 л за 13 мин. Такие конфорки установлены на югославских плитах.

Как видно из приведенных цифр, электроконфорки не уступают газовым по времени закипания. Но для этого нужна посуда с ровным дном. Проверить прогиб дна посуды очень просто. Для этого достаточно взять линейку и приложить ко дну, как это показано на рис. 6. Если прогиб по краям или в центре больше миллиметра, то такую посуду лучше не использовать для приготовления пищи на конфорках. Если имеется незначительный прогиб в центральной части, то такой посудой можно пользоваться.

Замена посуды при переходе с газовой плиты на электрическую может, на первый взгляд, показаться неоправданной. Но это не так. Простой подсчет показывает, что использование посуды с прогибом дна 2 мм стоит лишних 3–4 руб. в год из-за перерасхода электроэнергии. А как оценить лишнее время, затраченное на приготовление кофе или чая к завтраку, когда на счету каждая минута?

Отечественная промышленность наладила выпуск стальной эмалированной посуды с утолщенным ровным дном. Можно использовать и алюминиевую посуду с ровным дном. Если сравнить стоимость посуды с лишними затратами на оплату электроэнергии, то станет очевидно, что она окупится уже за год. Срок же службы посуды не менее 5–7 лет. А посуду, непригодную для приготовления пищи на конфорках, совсем не обязательно выбрасывать – она пригодится для приготовления различных блюд в жарочном шкафу, где конфигурация дна не имеет значения.

Даже если вся посуда имеет ровное дно, нужно помнить, что крошки, прилипшие ко дну посуды, создают воздушный зазор между конфоркой и дном со всеми неприятными последствиями (рис. 7, *в*). Поэтому перед установкой посуды на плиту не мешает провести сухой тряпкой по ее дну.

Диаметр посуды также играет немаловажную роль, так как от него зависят экономичность приготовления пищи и ее качество. Если диаметр посуды меньше диаметра конфорки, то она попросту греет воздух (рис. 7, *г*). Если же диаметр посуды чрезмерно велик, то нагрев

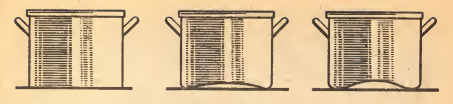


Рис. 6. Определение прогиба дна посуды

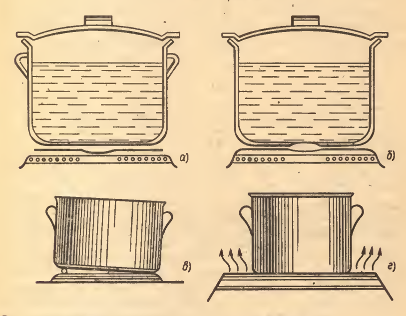


Рис. 7. Использование различной посуды для приготовления пищи:

а – посуда, непригодная для приготовления пищи; *б* – посуда, пригодная для приготовления пищи; *в* – приготовление пищи в посуде, имеющей зазор с конфоркой; *г* – использование посуды с диаметром, меньшим диаметра конфорки

дна будет неравномерным и пища может пригореть. В этом случае увеличивается и время приготовления. *Наилучшей считается посуда с диаметром дна, равным или несколько большим диаметра конфорки.* Рекомендуемые диаметры стандартной стальной и алюминиевой посуды:

Диаметр конфорки, мм	Диаметр посуды, мм
145	160; 180
180	180; 200; 220
220	220; 240; 260

Конфорки разных электроплит при одинаковой максимальной мощности имеют некоторые различия в значении мощности промежуточных ступеней. Но эти различия невелики и непринципиальны при приготовлении пищи (табл. 4).

Таблица 4. **Назначение отдельных ступеней переключения и их мощность**

Назначение ступени переключения	Обозначение ступени	Мощность конфорки диаметром 180 мм	Ступень конфорки диаметром 145 мм
Выключено	0	0	0
Слабое кипение	1	160	100
Умеренное кипение	2	230	130
Сильное кипение	3	400	200
Жарение	4	550	400
Интенсивное жарение	5	950	600
Кипячение	6	1500	1000

Максимальная (шестая) ступень используется главным образом в начале варки или жарения, когда нужно быстро вскипятить воду или разогреть сковороду. На этой ступени также жарят быстроприготовляемые блюда – блины, яичницу и др.

На четвертой и пятой ступенях жарят блюда, требующие более длительной обработки, – картофель, котлеты, шницель.

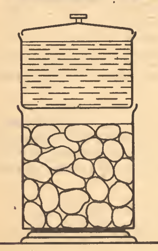


Рис. 8. "Башенный" способ приготовления пищи

Первая, вторая и третья ступени предназначены для длительной варки и подогрева пищи. Выбор той или иной ступени определяется видом и количеством приготовляемого блюда. Для большого количества включается бо́льшая ступень, для меньшего – меньшая.

Независимо от того, на какой ступени готовится блюдо, следует помнить правило – *конфорку нужно отключить незадолго до того,*

как блюдо готово. Конфорка еще долго сохраняет тепло, и его достаточно, чтобы довести блюдо до готовности. Ручку переключателя можно вращать в любую сторону, но выбирать нужно кратчайший путь.

Большую экономию электроэнергии дает так называемый "башенный" способ приготовления пищи. В этом случае кастрюли ставят друг на друга (рис. 8). Верхняя кастрюля греется паром, поднимающимся из нижней кастрюли. Особенно хорошо готовить таким образом диетические блюда, распаривать горох и фасоль, подогревать готовые блюда. Эффективность этого способа не так очевидна, но не спешите отказаться от него, не попробовав! "Башенная" варка очень популярна в европейских странах, имеющих полувековой опыт работы с электроплитами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ЖАРОЧНОМ ШКАФУ

В современной кухне предпочтение отдается конфоркам. Жарочным же шкафом пользуются гораздо меньше, хотя в нем можно приготовить множество разнообразных кушаний, включая первые блюда. А ведь именно русской печью вскормлены многие поколения жителей нашей страны.

Жарочный шкаф современной электроплиты, оснащенной автоматическим регулятором температуры, постепенно возвращает былой престиж этому способу приготовления пищи.

В электрическом жарочном шкафу можно приготовить: жаркое из мяса и птицы, тушеные рыбу, мясо и овощи, каши, запеканки и пудинги, выпечь всевозможные кондитерские изделия, стерилизовать банки при домашнем консервировании, сушить грибы и фрукты. Правильно пользоваться этим чудом техники помогут некоторые рекомендации, изложенные ниже.

В ы п е ч к а. Для выпечки предназначен противень из черной стали, которая хорошо поглощает тепловое излучение. Использование алюминиевых противней нежелательно — они отражают излучение, при этом время выпечки увеличивается, а низ изделий не пропекается. Но иногда бывает необходимо выпечь изделие (кекс или ромовую бабу) в форме из белой жести. В этом случае новые формы предварительно прогревают в шкафу при температуре 220–230 °С в течение 40–50 мин. После такой обработки формы лучше поглощают тепло.

Перед выпечкой шкаф прогревают до нужной температуры. По достижении ее терморегулятор отключает нагреватели, о чем свидетельствует первое отключение сигнальной лампы. Если в Вашей электроплите нет терморегулятора, приведенные ранее шкалы разогрева шкафов разных типов электроплит помогут определить температуру шкафа по времени разогрева.

Рекомендуемые температуры выпечки, °С	
Дрожжевое тесто	180 – 200
Рулеты, пироги с фруктовой начинкой	200 – 225
Тонкое печенье, коржи для тортов, медовое тесто, бисквит, творожное слоеное тесто, ватрушки	170 – 200
Безе	130 – 150
Творожный торт	190 – 210

При первой выпечке уточняют рекомендуемую температуру. При последующей выпечке терморегулятор можно устаиовить иа более высокую или иизкую температуру, если качество первой было иеудовлетворительным. Коитролировать готовиость выпекаемых изделий лучше проверенным методом: протыкать спичкой. Если тесто ие прилипает к спичке, оио готово.

При выпечке желательио придерживаться следующих правил:

для тоикораскатаииого теста устанавливают температуру большую — так оио пропечется быстрее;

толстый слой теста лучше выпекать при меньшей температуре и более продолжительиое время;

жидкое тесто требует большего времеии выпечки и меиьшей температуры, чем густое;

высокие изделия в формах, рулеты и кулебяки помещают иа иижнюю направляющую;

пирожки и печенье устаиавливают иа средние иаправляющие;

если изделие сверху имеет хороший цвет, а снизу слишком темное, следует сократить время, выбрать меиьшую температуру или поднять противеиь выше;

если изделие сверху хорошее, а снизу ие пропеклось, следует увеличить время выпечки, опустить противеиь ниже, использовать черную форму или противень.

Ж а р е н и е. В шкафу жарить можно любые блюда. Но, как показал опыт, в жарочном шкафу можно экоиомно готовить блюда массой ие менее 1 кг. Это правило ие распространяется иа иекоторые специфические блюда, иапример запечеиную рыбу, фаршированную птицу или рыбу.

Подготавливают исходные продукты по любому из рецептов, описаиных в кулинариых кигах. Можно лишь добавить, что мясо, перед тем как его поместить в жарочный шкаф, желательно обсушить полотенцем. Постиое мясо лучше иашпиговать кусочками свиного сала. В жирное мясо (свиниина, гусь, утка) жир можно ие добавлять.

Жарочный шкаф предварительно прогревают до 250 °С. Крупиые куски мяса помещают иа решетку, а под него ставят сковороду, в которую стекают жир и сок. Чтобы сок ие высох и ие пригорел к сковороде, в иее иаливают иемного воды. Средние куоки мяса кладут непосредствеино в сковороду. Образовывающимся соком поливают мясо или птицу каждые 10–15 мин. Следует заметить, что для жареиия в

шкафу можно использовать любые сковороды и кастрюли. Но блестящая алюминиевая посуда и посуда из нержавеющей стали удлинят время приготовления и соответственно увеличат расход электроэнергии, так как она отражает тепловое излучение.

Температура жарения зависит от размера куска, вида и цвета продуктов и может составлять 200–250 °С. Темное мясо – говядина, дичь и баранина – жарится быстрее, чем светлое, – свинина, птица или рыба. Помня это, не ошибитесь – светлое мясо или рыбное филе часто бывает сверху слабо прожарено, а внутри оно уже готово.

При установке температуры жарения используют такие правила большой кусок мяса жарится дольше и при меньшей температуре (200 °С), небольшие куски готовятся быстрее, и их можно жарить при более высокой температуре (250 °С). Если жидкость в сковороде высыхает, добавляют немного воды и уменьшают температуру, при этом надо знать, что чем меньше воды, тем лучше жаркое.

Электроплита "Электра" снабжена дополнительным высокотемпературным нагревателем – грилем. Он предназначен специально для жарения, и, используя его, можно приготовить гораздо больше блюд. Рекомендации по приготовлению блюд с помощью гриля приведены в главе, посвященной приборам инфракрасного нагрева.

Если перед приготовлением нужно опалить домашнюю птицу или дичь, можно порекомендовать следующее: на конфорку (или другую несгораемую поверхность) кладется использованная крышка от консервной банки, на которую укладываются 2–3 таблетки сухого горючего. В их пламени можно опалить птицу. Сухое горючее можно приобрести в любом туристическом магазине или магазине рыболов-охотник.

Т у ш е н и е. Равномерный нагрев всего объема жарочного шкафа создает особенно благоприятные условия для тушения. В нем можно тушить рыбу, фрукты, овощи и т.д. Готовое блюдо при свежем внешнем виде имеет лучший вкус, чем приготовленное в духовке газовой плиты.

Подготовленные для тушения полуфабрикаты лучше укладывать в керамическую или фарфоровую посуду. Можно использовать и эмалированные кастрюли и сотейники. Посуда ставится на решетку, которая задвигается на нижние направляющие. Температура предварительно прогретого шкафа должна быть 170–200 °С Эту температуру нужно поддерживать и во время тушения.

При тушении овощей добавляют немного воды. Время приготовления должно быть как можно меньше – при длительном воздействии тепла разрушаются витамины

С т е р и л и з а ц и я. Жарочный шкаф может стать хорошим помощником для любителей домашних заготовок. В нем можно не только подготовить овощи для консервирования, но и простерилизовать банки перед укупориванием. Делается это так: в глубокие противень или миску наливают 1 л воды и ставят в нее банки, заполненные до краев

и накрытые крышками. Фрукты стерилизуются 70—80 мин при температуре 180—200 °С. Затем шкаф отключают и выдерживают в нем банки еще 30 мин. Овощи вначале стерилизуются 70—80 мин при температуре 180—200 °С, а затем — 60 мин при температуре 150 °С. Достоинство этого способа перед традиционным состоит в том, что в шкаф можно сразу поставить 6—8 банок.

С у ш к а. В жарочном шкафу можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Для этого лучше использовать решетку, постелив на нее плотную хлопчатобумажную ткань. На ткань укладывают нарезанные продукты в один слой и помещают решетку на среднюю или нижнюю направляющую. При сушке первые 20—30 мин дверь шкафа должна быть приоткрыта. Продукты подсушивают до такого состояния, когда они становятся эластичными, но без влаги на поверхности. Затем полусухие продукты можно насыпать на противень, выстланный плотной бумагой слоем 2—3 см толщиной, а противень установить в шкаф выше решетки.

Рекомендуемые температуры сушки, °С

Грибы	Вначале 50, затем 70 – 75
Зелень и щавель	50
Зеленый горошек	Вначале 40 – 50, затем 60 – 65
Белые коренья	65
Лук	65
Морковь, свекла	75 – 80
Яблоки	65 – 85
Груши, вишня	65 – 75
Сливы	40 – 50

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К СУШКЕ

С у ш к а г р и б о в. Грибы перед сушкой не моют, их следует тщательно очистить от земли и сора, протереть сухой тряпкой, обрезать корешки, отделить шляпки от ножек. Крупные шляпки и ножки нарезать дольками. В процессе сушки грибы следует ворошить.

С у ш к а я г о д. Из ягод лучше всего сушить чернику, черную смородину, малину, ежевику, землянику, черемуху. Продукция считается готовой, когда из 10 кг свежих ягод получится приблизительно 1 — 1,5 кг сушеных.

Рябину собирают для сушки после первых заморозков. Сначала ее хранят в свежем виде, развесив кистями, и лишь спустя несколько дней подвергают сушке.

Шиповник сушат сразу после сбора. Ягоды перемывают холодной водой, дают ей стечь, затем раскладывают на противни. Шиповник считается высушенным, если при сильном надавливании ягоды ломаются на кусочки.

С у ш к а я б л о к и г р у ш. Для сушки пригодны осенние и некоторые летние сорта яблок (Апорт, Антоновка обыкновенная, Пепин литовский, Титовка осенняя и др.).

Яблоки нарезают кружками, дольками толщиной 5 мм. Чтобы сухофрукты не потемнели, нарезанные яблоки можно выдержать в течение 3 мин в 1,5%-ном солевом растворе (150 г соли на ведро воды). При сушке яблоки периодически перемешивают. Через 4 ч от начала сушки определяют степень готовности яблок.



Яблоки должны быть эластичными, сухими на ощупь, а при нажатии не должен выделяться сок. Если сок при нажатии выделяется, то нужно продолжить сушку еще в течение 30 мин, после чего яблоки должны быть готовы.

Лучше сушить те груши, которые содержат мало твердой ткани (Бергамот, Лесная красавица, Бессемянка, Лимонка, Ильинка).

Перед сушкой плоды моют, сортируют. Мелкие сушат целиком, крупные режут на дольки. Груши после сушки должны быть мягкими и эластичными. Иногда на них образуется легкий белый налет, это допустимое явление.

Сушка помидоров. Для сушки отбирают зрелые красные помидоры. Их моют, разрезают на четыре части так, чтобы разрез не доходил до нижнего края плода, затем укладывают разрезом вверх на противень. Высушенные помидоры хранят в марлевых мешках, подвешенных в проветриваемых местах.

Сушка зелени — наиболее удобный и нетрудоемкий способ заготовки и сохранения укропа, петрушки, сельдерея в домашних условиях. Каждый вид зелени сушат отдельно в течение 2 — 2, 5 ч.

Коренья петрушки, сельдерея, а также морковь нужно тщательно промыть, очистить от мелких отростков, нарезать кружочками. Время сушки петрушки и сельдерея 3,5—4 ч, моркови 4—5 ч.

Высушенную зелень и коренья охлаждают и, при желании, смешивают вместе. Хранят ее в стеклянных банках или жестяных коробках с плотно закрытыми крышками.

Сушка зеленого горошка и перца. Стручки зеленого горошка вылущивают. Зерна бланшируют в воде в течение 2—3 мин и охлаждают, чтобы не переварились. Насыпают на противни и сушат в два-три приема с промежутками 1—2 ч. Готовый горошек имеет равномерно морщинистую поверхность, приятный сладкий вкус и темно-зеленый цвет.

Стручки острого и сладкого перца перед сушкой иеобходимо предварительио проколоть возле хвостика и посередине для просушки его виутреиией части.

ЧИСТКА ПЛИТЫ И УХОД ЗА НЕЙ

Все, кто имеет дело с приготовлеиием пищи, зиают, что оиа иеизбежно попадает иа плиту. Поэтому электроплиту лучше чистить ежедневио, тогда чистка ие составит большого труда. Если же несколько дней плита ие моется, пищевые остатки пригорают к ее поверхности и образуют плотную, трудносмываемую корку. Очистить ее обычными средствами уже трудно, а используя для этого металлические предметы и наждачную бумагу, можно повредить эмаль.

Первый раз моют плиту сразу же после ее установки. Это иеобходимо для удалеиия смазки, предохраняющей коифорки и детали плиты от коррозии. Делают это при помощи тряпки или губки, смоченной в теплом растворе питьевой соды или хозяйственного мыла. Затем все части плиты протирают иасухо тряпкой или газетиой бумагой. После этого плиту иеобходимо прогреть, для того чтобы выгорела смазка с внутреиних частей. Коифорки включают иа 2–3-ю ступеиь, а терморегулятор шкафа устаиавливают иа 200 °С. Плиту прогревают в течеиие 30–40 мин, при этом иеобходимо открыть окио в кухне и плотно закрыть дверь.

Наиболее часто пользуются электрокоифорками и, как показывают исследования специалистов, чаще всех включат электрокоифорки мощиостью 1500 Вт. Из-за этого оии выходят из строя чаще других. Коифорки мощностью 1000 Вт служат в 3–4 раза дольше своих "соседей", так как их включают реже. Учитывая это обстоятельство, иужно подумать, какую включить коифорку. Если, иапример, готовится ужин, лучше поставить кастрюлю иа малую коифорку, при этом иа варке теряется лишь иесколько мииут, так как максимальиая мощность нужна только при закипаиии. Но электроэиергии израсходуется меиьше, и большая коифорка прослужит дольше.

Корпуса коифорок изготовляют из чугуна. И хотя само слово "чугуниый" вызывает у иас ощущеиие чего-то тяжелого и очеиь прочного, это ие так. Чугун довольио хрупок и требует бережного обращения. Прежде всего иеобходимо учитывать, что при иагреве в корпусе коифорки возиикают термические иапряжения, которые тем больше, чем выше температура. Оии-то и приводят к растрескиванию коифорок. Чтобы этого ие случилось, иеобходимо соблюдать следующие рекомеидации.

Не включайте конфорку на полную мощность без посуды!

Если по какой-либо причине коифорка все же была включеиа иа полную мощность и разогрелась докрасна, ие пытайтесь "помочь" ей остыть кастрюлей с холодной водой! Коифорку следует иемедлеиио выключить и дать ей остыть.



Не ставьте на конфорки посуду с мокрым дном и не кладите внутренней стороной крышки, покрытые каплями воды, — это вызывает интенсивную коррозию конфорки. Если у кастрюли мокрое дно, пары воды будут приподнимать кастрюлю, и она подпрыгивая, будет издавать звук удара. Посуда меньшего диаметра и с неровным дном вызывает перегрев конфорки, что уменьшает срок ее службы и увеличивает расход электроэнергии.

Поверхность конфорок югославских плит покрыта антикоррозийным составом, и их нельзя чистить металлическими щетками и скребками. Категорически запрещается использовать электроплиту как отопительный прибор.

По мере загрязнения конфорки необходимо чистить, тщательно удаляя органические остатки. Они вызывают коррозию и создают зазор между конфоркой и дном посуды.

Перед чисткой конфорок, как и всей плиты, ручки переключателей устанавливаются в нулевое положение, и плита отключается от сети. Поверхность конфорок протирают тряпкой или губкой, смоченной в мыльном растворе. Если нужно удалить сильно пригоревшие пищевые остатки, пользуются деревянной лопаткой или проволочной мочалкой. Вымытую конфорку протирают насухо тряпкой или оберточной бумагой и включают на 1–2 мин для окончательной просушки.

Поверхность конфорок рекомендуется время от времени протирать тряпкой, слегка смоченной в растительном масле. Это предохраняет конфорки от коррозии. При консервации электроплит (например, на даче на зиму) конфорки покрывают более толстым слоем смазки.

Хромированное опорное кольцо, с помощью которого крепится конфорка, со временем от воздействия высокой температуры желтеет. Не нужно пытаться отчистить желтизну, так как она возникает в результате необратимого химического изменения покрытия, и чисткой его можно только повредить.

Чистку штампованных и тэн-конфорок производят аналогично.

Как показывает опыт эксплуатации, в жарочном шкафу пищу готовят не более 1–2 раз в неделю. Поэтому не составит большого труда мыть его после каждого использования. Это необходимо по двум причинам: во-первых, пищевые остатки служат питательной средой для микроорганизмов, а во-вторых, шкаф лучше мыть в теплом состоянии.



Для мытья жарочиого шкафа и других поверхностей, покрытых эмалью (конфорочиой и лицевой панели), ие рекомендуется использовать моющие средства, содержащие режущие и царапающие вещества, такие, как "Пемоксоль" и "Гигиена". Нельзя также чистить эмалированные поверхности наждачной бумагой, так как эмаль повреждается и в следующий раз отмыть ее станет труднее. Наиболее подходят для этих целей хозяйственное мыло и теплый раствор питьевой соды или их смесь (10 – 15 г соды, 10 – 15 г мыла иа 1 л горячей воды). Если шкаф сильно загрязнеи, его следует включить на максимальную температуру и прогреть 40 – 50 мин, при этом часть пищи и остатков сгорит.

Запомните! Нельзя класть на дно шкафа алюминиевую фольгу, для того чтобы оно ие загрязнилось. Это может вызвать повреждеиие эмали. *Нельзя также горячий противень ставить под холодную воду.* От этого может потрескаться эмаль и противень покоробится.

Следует помнить и о том, что все минеральные кислоты, иапример серная, соляиая и органические кислоты, содержащиеся во фруктах и соках, разъедают эмаль. Поэтому иельзя использовать для чистки плиты средства, содержащие кислоты, например "Санитариый-2". Фруктовые соки также иемедлеино удаляют с эмалированных поверхностей.

После того как шкаф вымыт, его протирают иасухо. Эмалированные поверхности для придания им блеска и предохранения от образования пятен протирают время от времени тряпочкой, слегка смоченной в растительном масле.

Черный оксидированный противень моют теплой водой с мылом или питьевой содой. Затем его протирают насухо и высушивают над конфорками или еще в теплом шкафу. Нельзя ставить влажный противень в холодный шкаф — он может заржаветь. Если ржавчина все-таки появилась, ее нужно стереть тряпочкой, смоченной в растительном масле, и прокалить с такой смазкой на конфорках в хорошо проветриваемой кухне.

ПРИБОРЫ КОНТАКТНОГО НАГРЕВА

Электроприборы контактного нагрева еще только начинают появляться в наших кухнях. Но со временем они будут также распространены и разнообразны, как разнообразна кухонная утварь для приготовления пищи. Исключение составляют только электровафельницы, которые в своем развитии обогнали аналогичные неэлектрические приспособления. Ежегодный их выпуск приближается к миллиону, а число моделей — более десятка. Поэтому в этой книге они выделены особо.

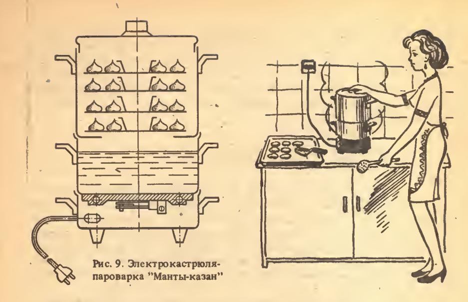
Приборы контактного нагрева могут быть как универсальными (сковорода), так и узко специализированными (вафельница). Это, в основном, традиционные по эксплуатации и кулинарным возможностям приборы. Но некоторые из них новы для отечественной кулинарии и нуждаются в подробном пояснении.

ЭЛЕКТРОКАСТРЮЛИ

Кастрюля — непременная принадлежность кухни. Пользуется человек этой нехитрой утварью с незапамятных времен и изобрел ее, наверное, раньше, чем построил кухню. С вынесением домашнего очага в кухню прочно обосновалась в ней и кастрюля. Со временем, стремясь изобрести новые блюда и приготовить их получше, человек изобрел десятки разных по назначению кастрюль. Тут и пароварки, и кашеварки, и фритюрницы, и молоковарки. В общем, трудно и перечесть все "специальности" заурядной кастрюли, но все они были неизменно связаны с огнем.

Электрификация, ворвавшись в наш быт, многое в нем изменила коренным образом и даже освободила кастрюлю от ее вечного спутника — огня. Кастрюля с собственным нагревателем стала мобильней — теперь она не привязана так прочно к очагу и может, побулькивая, делать свое дело в любом месте, где есть электросеть.

Современные электрокастрюли снабжаются терморегуляторами, позволяющими задавать желаемый режим варки. А чтобы у забывчивой хозяйки кастрюля не сгорела, если в ней все выкипит, предусмотрен аварийный выключатель. Сигнальная лампа, обязательно предусмот-


Рис. 9. Электрокастрюля-пароварка "Манты-казан"

ренная в таких приборах, напомнит, что они включены. А для облегчения очистки как можно больше деталей делают съемными.

Выпускаются электрокастрюли как общего назначения, так и специализированные: фритюрницы, пароварки, соковарки. В ближайшее время промышленность приступит к выпуску скороварок и их антипода — *тиховарок.* Названия электрокастрюлям даны по блюду, к приготовлению которого они больше приспособлены. Но все их можно использовать и по обычному назначению.

Электрокастрюля общего назначения "Ромашка" имеет современное внешнее оформление и обеспечивает варку продуктов в заданном режиме. Состоит она из корпуса и выемной алюминиевой кастрюли с крышкой. В нижней части корпуса смонтирован дисковый нагреватель, на который ставится кастрюля. Температуру варки устанавливают ручкой терморегулятора, расположенного в нижней части корпуса.

Электрокастрюля-пароварка "Манты-казан" (рис. 9) предназначена для приготовления узбекского национального блюда — мантов. Манты похожи по форме и содержимому на пельмени, только размером побольше. Разумеется, в этой кастрюле можно приготовить на пару не только манты, но и котлеты, овощи и многие другие блюда. Можно использовать ее и как обычную кастрюлю.

"Манты-казан" представляет собой алюминиевое основание с конфоркой, т.е. это круглая электроплитка. На нее устанавливаются одна на другую две кастрюли. Нижняя кастрюля с водой ставится на плитку, а на нее устанавливается верхняя кастрюля без дна. По высоте верхней кастрюли расположены четыре алюминиевые сетки, на которые

и укладываются сырые продукты. Вода в нижней кастрюле быстро закипает, а верхняя кастрюля наполняется паром, горячий пар обволакивает продукты и доводит их до готовности.

Интенсивность образования пара можно изменять терморегулятором, ручка которого выведена наружу; он же отключит нагреватель, если вся вода в кастрюле выкипит.

Техническне данные кастрюли "Манты-казан"

Напряжение, В	220
Мощность, Вт	1000
Время закипания воды, мин	9
Количество заливаемой воды, л	1,5–2

ЭЛЕКТРОФРИТЮРНИЦЫ

Выпускается одна модель электрофритюрницы ЭФ-0,8/0,5. Эта фритюрница выпущена в виде традиционной кастрюли с прикрепленным к дну нагревательным элементом. Внутрь кастрюли опускается сетка с ручкой. В нее укладываются приготовляемые продукты. На сетке со стороны ручки предусмотрена скоба-держатель для закрепления ее на краю кастрюли. Интенсивность нагрева изменяется терморегулятором.

При жарении продукты закладывают в сетку и опускают ее в разогретый фритюр. Фритюра в этот прибор заливается немного – 0,35 – 0,5 л. Соответственно и приготовить в нем можно одновременно не более 150 г продукта. Это могут быть картофель, мясо, рыба или любые кулинарные изделия, которые жарят во фритюре.

Электрофритюрница – незаменимый прибор для приготовления диетических блюд на пару. В этом случае в кастрюлю заливается 0,2 – 0,3 л воды, а сетка с продуктами подвешивается при помощи скобы над водой. Накрытая крышкой кастрюля в считаные минуты сварит овощи на пару или приготовит паровые котлеты.

Технические данные фритюрницы ЭФ-0,8/0,5

Мощность, Вт	800
Напряжение, В	110
Температура фритюра, °С	140–180
Объем заливаемого фритюра, л	0,35–0,5
Время разогрева фритюра, мин	Не более 12
Время приготовления в разогретом фритюре, мин.	
рыбных блюд	1–4
мясных блюд	2–6
Время приготовления паровых блюд, мин:	
котлет	10–12
мяса	12-15
Габаритные размеры, мм	154×210×212
Масса, кг	1,7

ЭЛЕКТРОСКОВОРОДЫ

Сковорода — это, пожалуй, вторая по распространению принадлежность кухни после кастрюли. Кулинары хорошо знают, что без сковороды не приготовить ни первых, ни вторых блюд (за редким исключением). В ней жарят мясо и рыбу, тушат и припускают овощи, поджаривают муку для заправки супов и соусов. Наверное, и нельзя точно перечислить все "должностные инструкции" сковороды. Но уже из перечисленного видно, что температура и интенсивность нагрева сковороды должны быть самыми различными. И многие знают, как трудно бывает выдержать нужную температуру сковороды на конфорке. А сделать это необходимо — иначе блюдо или заправка подгорят.

С этой задачей хорошо справляются электросковороды. Для того чтобы удовлетворить всем требованиям, они снабжены мощным нагревателем и чувствительным терморегулятором. Это позволяет жарить различные блюда при температуре сковороды от 100 до 230 °С. А время разогрева до максимальной температуры не превышает 6 мин.

Отечественная промышленность выпускает две модели электросковород, имеющих мощности 1000 и 1150 Вт. Они выполнены литьем из алюминия. Тэн залит в нижнюю часть сковороды, что обеспечивает быстрый и равномерный нагрев рабочей поверхности. Терморегулятор встроен в съемную приборную розетку, через которую подводится электропитание к тэну. При хранении и мытье сковороды розетка со шнуром снимается. Крышка, снабженная удобной ручкой, выполнена из полированного алюминия. Для удобства переноски сковороды предусмотрены пластмассовые ручки.

Технические данные электросковород

Показатель	"Волга-1"	"Волга-2"
Напряжение, В	220	220
Мощность, Вт	1000	1150
Габаритные размеры, мм	269×316×175	420×426×184
Масса, кг	2,1	2,9

ЭЛЕКТРОМАРМИТЫ И ПОДОГРЕВАТЕЛИ ПИТАНИЯ

Всем матерям, наверное, знакома вечная забота: как накормить детей, вернувшихся из школы? Во время их возвращения резко перегружается телефонная сеть. Это заботливые мамы с точностью до шага управляют по телефону действиями детей, разогревающих обед.

Этого можно избежать, если приобрести электромармит — прибор для сохранения пищи горячей. Устроен он чрезвычайно просто. Под плоской металлической панелью расположены тэны. Они подключаются к сети через встроенный термоограничитель, поддерживающий температуру панели 105 °С. Благодаря этому температура пищи в посуде, установленной на мармит, поддерживается на уровне 70—80 °С.

Если, уходя на работу, родители поставят на мармит кастрюли с первым и вторым блюдами, то к приходу детей из школы пища будет горячей. Это избавит родителей от волнеиий, связаных со миогими действительиыми и воображаемыми опасиостями, подстерегающими детей, самостоятельно пользующихся газовыми плитами. Стоит мармит иедорого, а польза, приносимая им, очевидна.



Если мармиты помогают родителям школьников, то подогреватели детского питания окажут незаменимые услуги молодым родителям. Малыш должен часто есть и пить теплую водичку. Но когда же успевать их греть? Ведь и так каждая минута иа счету. Можно "поручить" это подогревателю детского питаиия. Нужно лишь зараиее поставить в иего бутылочку с молочком. Промышленность выпускает пять моделей этих приборов — три с пластмассовым корпусом и две с "мягким".

Первые устроены следующим образом. Вокруг металлического стакана, в который вставляется бутылочка с питаиием, иамотан иагреватель. Сам стаканчик помещен в пластмассовый корпус. В ием есть также лампа, сигнализирующая о работе нагревателя, и терморегулятор, позволяющий изменять температуру иагрева бутылочки.

В "мягких" подогревателях нагреватель размещен в чехле из ткани, надеваемом на бутылочку.

При помощи подогревателей можно приготовить и такие молочные продукты, как кефир, простокваша и др. Для этого иужно в бутылочку с молоком влить иемного кефира или другого кисломолочного продукта и поставить ее в подогреватель. Через 3–4 ч кефир будет готов. Все подогреватели имеют мощность 75 Вт и обозначаются типом ЭПД-75/220. За 6–8 мин они подогревают питание в бутылочке до 32–40 °С. Эта температура и рекомендована врачами.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЕКТРОСКОВОРОД, ЭЛЕКТРОКАСТРЮЛЬ, ЭЛЕКТРОЧАЙНИКОВ И ЭЛЕКТРОСАМОВАРОВ

Перед первым использованием емкости приборов моют теплым мыльным или содовым раствором, протирают тряпкой, смоченной в этом растворе, и наружные поверхности для удалеиия технической смазки. Вымытую кастрюлю заполняют водой и кипятят ее в



течение 10–15 мин. Вымытую сковороду вытирают насухо и наливают в нее растительное масло так, чтобы оно покрыло дно. Сковороду прогревают 20 мин при максимальной температуре, охлаждают и сливают масло. В пищу оно уже не пригодно. Затем сковороду снова моют с мылом.

В процессе эксплуатации на стенках посуды появляется накипь. Удалить ее можно одним из приводимых способов:

налить в емкость воду, добавить 100 г глицерина и прокипятить 20–30 мин;

кипятить воду с добавлением одной-двух столовых ложек сахарного песка;

хорошие результаты дает кипячение воды с добавлением питьевой соды или уксуса.

Если стенки корпуса почернели, то их нужно промыть горячей водой с добавлением нашатырного спирта или уксуса. Сильно загрязненную посуду чистят смесью уксуса и пемзы по одной столовой ложке.

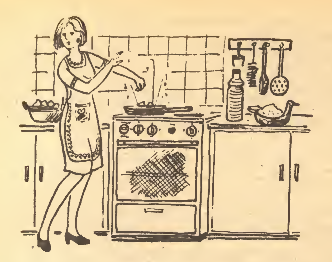
Некоторые хозяйки из соображений экономии оставляют в сковороде жир и не моют ее после каждого пользования. Этого делать нельзя, так как остатки пригоревшей пищи содержат канцерогенные вещества, могут испортить другое блюдо.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕЦЕПТЫ

В этой книге не будем останавливаться на варке и жарении традиционных блюд. Это достаточно подробно описано в пособиях по кулинарии и домоводству. Более подробно нужно описать жарение во фритюре и варку на пару, осуществляемые в описанных электроприборах.

Фритюр – разогретый жир или смесь нескольких жиров, причем объем фритюра должен примерно в 4 раза превышать объем погружаемых продуктов. При таком способе приготовления продукты жарятся быстрее благодаря их нагреву со всех сторон. И корочка тоже получается равномерной со всех сторон.

Разные продукты жарят при различной температуре. В среднегорячем фритюре (130–140 °С) жарят продукты с большим содержанием



влаги, например овощи. В горячем (150–160 °С) жарят предварительно отваренные продукты (мясо) и кулинарные изделия. В очень горячем фритюре (170–180 °С) жарят пирожки, пончики, мелкие порции рыбы.

Фритюр не следует перегревать, так как в нем продукт снаружи будет готовым, а изнутри сырым. Если фритюр недогрет – продукт пропитается жиром, и это испортит его вкус. Проверить степень нагрева фритюра несложно. Нужно скатать шарик из белого хлеба и опустить во фритюр. Если жир вокруг шарика неподвижен – фритюр не готов. Если жир вокруг шарика пришел в движение – фритюр среднегорячий. Горячим будет фритюр, если жир вокруг шарика сильно кипит. Если запахнет горелым – фритюр перегрет.

Мнение, что жарить во фритюре невыгодно – ошибочно. Жира при жарении окунанием расходуется столько же, сколько и при обычном способе. А отфильтрованный через марлю фритюр можно использовать вторично.

Для фритюра используют как отдельные виды жиров (подсолнечное, оливковое или топленое масло), так и смеси растительных масел с животными жирами. Очень хорошо добавлять во фритюр излишки жира, снимаемые при варке мясных бульонов.

Овощи и рыбу лучше жарить в растительном масле. Для мяса и кондитерских изделий предпочтительна смесь подсолнечного масла и топленого свиного сала.

В разогретый фритюр можно опускать только обсушенные продукты. Если на них будут капли воды, может произойти выплескивание масла. Чтобы избежать этого, не следует добавлять также холодное масло в горячий фритюр.

Все большее распространение во время всеобщего увлечения диетами получает варка на пару. Варка продуктов на пару имеет ряд неоценимых преимуществ перед варкой в воде или жарением. Продукты, не соприкасающиеся с водой, богаче витаминами и минеральными солями. Вместе с тем на их поверхности нет корочки, которая не всем желудкам показана. Овощи, сваренные на пару, более ароматны и похожи на свежие. Основной недостаток этого способа — большее время приготовления. Но как оценить сбереженное здоровье?

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЯЕМЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Картофель, баклажаны, лук во фритюре. Овощи нарезать кружочками, посолить. Баклажаны выдержать подсоленными в дуршлаге, чтобы сошла горечь. Жарить в среднегорячем фритюре.

Рыба фри. Филе рыбы, нарезанное кусочками, посолить, обвалять в муке, яйце и панировочных сухарях. Обжарить в очень горячем фритюре 3–4 мин. Подавать с жареным картофелем и долькой лимона.

На 600 г рыбы 30 г муки, 2 яйца, 100 г сухарей, 100 г жира для фритюра.

Рыба, жаренная в тесте. Рыбу разделать, промыть, обсушить филе, нарезать на кусочки размером 2×3×3 см. Приготовить тесто: яйца взбить до образования пышной массы, прибавляя понемногу сметану, муку и соду, посолить. Рыбу посолить и, надевая кусочки на вилку, обмакивать их в тесто и опускать во фритюр.

На 700 г рыбы 2 яйца, 100 г муки, 125 г сметаны, 100 г жира, сода на кончике ножа.

Цветная капуста в тесте. Сварить цветную капусту, разобрать на отдельные кочешки. Насаживая их на вилку, обмакивать их в тесто и опускать во фритюр. Тесто приготовить по предыдущему рецепту.

На 1,5 кг капусты 200 г муки, 1,5 стакана сметаны, 150 г жира, 4 яйца, сода.

Хворост. Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру, соль и коньяк хорошо перемешать и, постепенно всыпая муку, замесить крутое тесто. Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками 1×10 см и придать им разнообразную форму. Хворост жарить в горячем фритюре. Готовые изделия посыпать толченым сахаром, смешанным с ванилином, цедрой и корицей.

На 2,5 стакана муки 3 желтка, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложка сметаны, 1/4 чайной ложки соли, 0,5 стакана молока, 1 стакан топленого масла и смальца для жарения.

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЯЕМЫЕ НА ПАРУ

На пару готовят мясные, рыбные и овощные блюда, причем это весьма разнообразные блюда — от картофеля до шашлыка. Их можно готовить в сетке, подвешенной над кипящей водой или бульоном. Можно также уложить продукты на дно посуды, залить бульоном на две трети высоты. Рыбу на пару варят в небольшом количестве воды, можно приготовить филе судака, щуки, налима, скумбрии и других крупных рыб. Вместо воды используют бульон, сваренный из кожи, головы и костей с добавлением лука и петрушки. После приготовления рыбы из бульона делают соус, которым поливают рыбу при подаче на стол. Подготовленную рыбу укладывают в один ряд на сетку, посыпают перцем, солят и заливают бульоном так, чтобы рыба была погружена в него на две трети толщины куска.

Р ы б а п а р о в а я. Подготовленные куски рыбы положить на сетку. Между кусками рыбы положить очищенные, вымытые и нарезанные шампиньоны или белые грибы. Рыбу посолить, поперчить и варить 15—20 мин. В бульон добавить 100 г белого вина. Готовую рыбу вынуть вместе с сеткой из кастрюли. Бульон кипятить до тех пор, пока не останется его около стакана. Прибавить к нему столовую ложку муки и столько же сливочного масла, кипятить 3—4 мин. Полученный соус слить через сито в соусник, добавить еще кусочек масла и тщательно размешать.

Рыбу подавать с отварным картофелем. Украсить блюдо ломтиками лимона.

П а р о в ы е б и т о ч к и и з р ы б ы. Приготовить рыбный фарш и придать ему форму битков. Битки уложить на сетку и переложить дольками резаных грибов. Сбрызнуть подсолнечным маслом, полить белым вином и долить бульон. Варить при закрытой крышке 15—20 мин.

На 500 г филе, 100 г мякиша белого хлеба, 0,5 стакана молока, 200 г свежих грибов, стакан белого столового вина, 1 яйцо, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

Р у л е т. Отделить от рыбы филе. Из костей, кожи и овощей сварить бульон. Лук нашинковать и обжарить на сковороде. Филе, вымоченный в молоке белый хлеб и лук пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, соль, перец манную крупу, 3—4 ст. ложки молока. Тщательно перемешать до получения пышной массы. Полотняную салфетку намочить и смазать маслом. Уложить на нее фарш в виде валика. Завернуть фарш в салфетку и обвязать с краев и посередине ниткой. Уложить на решетку. Залить кастрюлю бульоном и варить час. Из бульона приготовить соус.

На 700 г рыбы (треска без головы) для бульона 200 г овощей, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин перца, для фарша 700 г мякоти

рыбы, 50 г белой булки, 125 г молока, 20 г манной крупы, 60 г лука, 20 г масла, 20 г свиного жира, 1 яйцо.

Картофель паровой. В сетку положить очищенный и вымытый картофель целый или нарезанный на 2–4 части, слегка посыпать мелкой солью. Кастрюлю накрыть крышкой, варить 25–30 мин.

Паровой картофель особенно хорош для приготовления пюре и котлет.

ЭЛЕКТРОВАФЕЛЬНИЦЫ И КОНТАКТНЫЕ ГРИЛИ

Эти приборы сравнительно недавно вошли в наш быт. Если в начале 70-х годов выпускалось ежегодно около 2000 шт. электровафельниц, то в 1990 г. их производство достигло 1 млн. шт. Популярность электровафельниц у населения растет. Это неудивительно. Ведь при очень простой технологии приготовления можно приготовить вафли самых разных сортов. Их можно есть сразу же после выпечки, а можно и использовать как "стройматериал" для всевозможных тортов и прочих вкусных "сооружений". Пользоваться электровафельницей так просто, что лакомство себе смогут выпечь даже дети (разумеется, под присмотром родителей).

Устроена электровафельница несложно (рис. 10). Две литые алюминиевые полуформы соединены шарнирно наподобие дверной петли. Поверхность каждой полуформы имеет рифление, "печатающее" рисунок на вафле. На внутренней стороне каждой полуформы вмонтирован тэн. Он имеет такую конфигурацию, что поверхность полуформы нагревается равномерно. Тэны подключаются к сети через терморегулятор, поддерживающий температуру выпечки данного сорта вафель, она может быть задана в пределах 180–220 °С. В простых моделях температура полуформ не регулируется. Она автоматически поддерживается равной 210 °С с небольшими отклонениями в большую или меньшую сторону. В них качество готовых вафель достигается подбором времени выпечки.

Полуформы закрываются защитными декоративными крышками, покрытыми блестящим никелем или цветными эмалями. Для подъема и опускания верхней полуформы предусмотрена пластмассовая ручка.

Выпускается семь моделей электровафельниц. Они отличаются друг от друга по форме, внешней отделке, технической сложности и соответственно цене. Их основные технические данные приведены в табл. 5.

Контактные грили – приборы для приготовления мяса, птицы или рыбы. Приготовляемые в них продукты, например антрекоты, греются с двух сторон, благодаря чему они готовы уже через 5 – 7 мин. А сами продукты ужариваются меньше, что повышает их биологическую ценность и улучшает вкус.

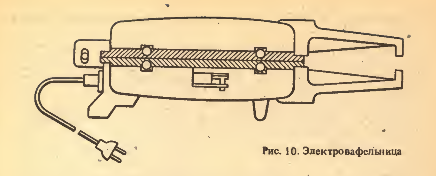


Рис. 10. Электровафельница

Таблица 5. **Технические данные электровафельниц и электровафельниц-грилей**

Тип и наименование	Выполняемые функции	Номинальная мощность, Вт	Время разогрева до рабочей температуры, мин	Масса, кг	Размеры рабочей поверхности, мм
"Баярма"	Вафельница	800	6	2,6	170×140
"Эста"	"	800	8	4,0	148×210
"Элис"	"	800	8	4,0	143×210
"Сластена"	"	1250	9	4,3	ϕ 245
"Обь"	"	1000	5	3,1	210×145
"Коканд"	Вафельница-гриль	1000	8	4,15	220×150
"Спалис"	"	1000	7	3,9	220×165

По конструкции контактный гриль – двойник электровафельницы, только полуформы в них гладкие и температура их несколько выше 250–270 °С. Схожесть конструкций подсказала изготовителям идею – совместить вафельницу и контактный гриль. Для этого снабдили прибор сменными полуформами и регуляторами температуры рабочей поверхности. При приготовлении вафель устанавливаются полуформы с рисунком. Если же нужно приготовить мясо или рыбу, вафельные полуформы снимают, под ними находятся гладкие поверхности – на них и жарят желаемое блюдо. Назвали эти комбинированные приборы электровафельницами-грилями. Технические данные электровафельниц-грилей даны в табл. 5.

Эксплуатация электровафельниц. Приобретя электровафельницу, не спешите сразу же печь вафли. Сначала не помешает как следует изучить инструкцию. Но, к сожалению, не во всех инструкциях содержатся исчерпывающие рекомендации по работе с электровафельницами и уходу за ними. Приводимые ниже советы выработаны

и опробованы при эксплуатации различных типов электровафельниц и грилей.

Прежде всего, следует протереть рабочие поверхности полуформ и наружные детали тряпкой, смоченной теплым раствором хозяйственного мыла или питьевой соды. Это необходимо для удаления технической смазки. Тряпка не должна быть слишком влажной, чтобы вода не попала внутрь корпуса и не повредила изоляции.

Вымытый и насухо протертый прибор нужно включить на 20–30 мин в хорошо проветриваемом помещении. За это время выгорит смазка и с внутренних деталей корпуса. Теперь вафельница готова к работе.

Разведите тесто по одному из приводимых ниже рецептов и приготовьте все необходимое для выпечки вафель. Правильная расстановка посуды имеет большое значение, так как вафли пекутся быстро – всего 1–3 мин, и все должно быть под рукой.

Итак, вафельница стоит в центре рабочего стола. Справа от нее поставьте миску с тестом и мерной ложкой. Там же стоит блюдечко с растительным маслом и марлевым тампоном. Слева удобнее поставить широкую плоскую тарелку, блюдо или поднос для готовых вафель. Вафля должна ложиться на ровную поверхность – ведь после выпечки она еще мягкая и может потерять форму. Рядом с подносом положите широкий нож или деревянную лопаточку для снятия вафель.

Масло на жарочные поверхности лучше нанести марлевым тампоном. Это экономит масло и избавляет от необходимости выбирать потеки лишнего масла на корпусе. Тесто некоторых составов вафель содержит жиры, и полуформы нужно смазывать только перед приготовлением первых вафель.

Приступая к выпечке, вафельницу прогревают до рабочей температуры. Время прогревания указано в инструкции. Оно может составлять 4–10 мин в зависимости от мощности прибора. На разогретую нижнюю полуформу выливают порцию теста, накрывают верхней и придерживают до выхода пара. Раскрывая прибор через 1–2 мин, лучше вспомнить пословицу о первом блине. Это поможет Вам правильно отреагировать на почти гарантированную неудачу и сделать нужный вывод. Если вафля получилась слишком тонкой и занимает не всю полуформу – теста было маловато. Если же вафля излишне толста и тесто вытекает из полуформы – теста много. После двух-трех неудач дозировка наладится и будет получаться сама собой. Нужно лишь все время пользоваться одной ложкой и запомнить на будущее оптимальное количество теста.

Одновременно с отработкой дозировки нужно следить за цветом вафли. Готовая вафля должна быть золотистой. Впрочем, некоторые предпочитают вафли коричневого оттенка. Если вафля при выпечке прилипает к нижней или верхней полуформе, нужно их смазать дополнительно.

Сняв вафли, не стоит терять времени. Неостывшие вафли еще мягкие, и их можно разрезать или придать им желаемую форму. Можно, например, свернуть их в трубочки или стаканчик.



При пользовании электровафельницами-грилями правила и приемы остаются теми же, но с той лишь разницей, что при жарении мясных или рыбных блюд рифленые полуформы снимаются. Плоские полуформы смазывают маслом, на нижнюю укладывают подготовленный полуфабрикат и прикрывают верхней полуформой.

Температуру жарения устанавливают ручкой терморегулятора, выведенной на крышку верхней полуформы. После каждого пользования полуформы нужно обязательно вымыть так же, как и при первом пользовании.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАФЕЛЬ

Все исходные продукты — масло, маргарин, яйца, молоко — должны иметь одинаковую температуру, при этом они лучше смешиваются. Продукты для выравнивания температуры желательно выдержать около получаса при комнатной температуре. Если же, несмотря на тщательное приготовление теста, на готовых вафлях имеются пятна другого цвета, то это означает, что не все продукты были достаточно свежими.

При приготовлении теста вначале взбивают масло или маргарин, добавляя понемногу сахарный песок. Яйца отдельно взбивают до образования пены. Просеянную муку, смешанную с нужным количеством порошковых дрожжей или соды (предварительно погашенной уксусом), засыпают во взбитый маргарин порциями, чередуя с порциями жидкости (молока, сливок или воды) и постоянно перемешивая. В хорошо размешанное тесто вводят взбитые яйца и еще раз хорошо перемешивают его.

1. Сладкие вафли. Маргарин 250 г, сахар 250 г, мука 500 г, яичные желтки 6 шт., сода 0,5 чайной ложки, молоко 0,5 л, взбитые белки 6 шт., лимонная цедра и ванилин по вкусу.

2. Нежные вафли. Маргарин 125 г, сахар 30 г, мука 100 г, яйца 4 шт., сливки 3 ст. ложки, ванилин по вкусу.

3. Рассыпчатые вафли с корицей. Масло 200 г, мука 250 г, яйца 3 шт., соль 1 г, сахар, корица по вкусу.

4. Рейнские вафли с корицей. Масло 125 г, сахар 125 г, мука 320 г, яйца 2 шт., молотая корица 25—40 г (по вкусу), молотая гвоздица 1 г, тертая цедра с половины лимона.

Тесто размешивают до тех пор, пока не станут образовываться маленькие комочки.

5. Сливочные вафли I. Мука 200 г, сахар 1 ст. ложка, яйца 8 шт., соль 1 г, тертая цедра с половины лимона; горячие сливки 0,5 л., сахарная пудра для посыпки.

Яйца взбить, постепенно всыпать муку, при постоянном перемешиванин влить растопленое масло и сливки. Добавить соль, сахар и цедру. Выпекать вафли до золотисто-желтого цвета. Посыпать готовые вафли сахарной пудрой и подавать горячими.

6. Вафли с орехами. Маргарин 200 г, сахар 75 г, ванилин 1 г, яйца 3 шт., мука 150 г, сода 0,5 чайной ложки, орехи грецкие или миндальные натертые 75 г, ром или коньяк 1 ст. ложка.

7. Диетические вафли на растительном масле. Масло растительное 3 ст. ложки, сода 0,5 чайной ложки, мука 250 г, сахар 30 г, соль 1 чайная ложка, молоко 200 г, яйца 2 шт.

8. Анисовые вафли. Маргарин 125 г, дрожжи 25 г, сахар 100 г, топленое молоко 250 г, мука 375 г, соль 1 г, анис 0,5 чайной ложки.

9. Яблочные вафли. Маргарин 250 г, сахар 5 г, яйца 4 шт., мука 250 г, сода 0,5 чайной ложки, молоко подогретое 125 г, яблоки очищенные и нарезанные кубиками 300 г, орехи тертые 50 г, корица 1 г.

Масло взбить и добавить яйца и цедру, затем в просеянную муку, смешанную с содой, влить теплое молоко, перемешать. Очищенные и нарезенные на мелкие кубики яблоки вместе с орехами смешать с тестом, полуформы обязательно смазать. Готовые вафли посыпать корицей и сахаром, подавать горячими.

10. Творожные вафли. Маргарин 100 г, творог отжатый 125 г, сахар 40 г, лимонная цедра с половины лимона, молоко 150 г, мука 150 г, яичные желтки 3 шт.

В конце добавляют взбитые белки.

11. В а ф л и и з о в с я н ы х х л о п ь е в. Сахар 125 г, яйца 2 шт. (смешивать белки и желтки с тестом раздельно), сода 0,5 чайной ложки, лимонная цедра с половины лимона.

Овсяные хлопья залить холодной водой или молоком на 2 ч. Затем добавить остальные компоненты. Перед выпечкой обильно смазать полуформы.

12. М и н д а л ь н ы е в а ф л и. Маргарин 200 г, сахар 75 г, мука 350 г, ванильный сахар 1 г, яйца 4 шт., миндаль очищенный 125 г, вода 40 г, ром или коньяк 1 ст. ложка, сода 0,5 чайной ложки.

13. В а ф л и "Р о б е р т о". Маргарин 125 г, мука 200 г, сахар 50 г, яйца 2 шт., цедра тертая с половины лимона, кефир 150 г, сода 0,5 чайной ложки, коньяк 1–2 ст. ложки, сахарная пудра для посыпки.

Взбить масло, добавить сахар, яйца и цедру, затем муку с содой, кефиром и коньяком, вымешать до получения однородного теста. Готовые вафли посыпать сахарной пудрой. Перед каждой выпечкой смазывать полуформы.

14. П е с о ч н ы е в а ф л и I. Маргарин 200 г, мука 150 г, сахар 200 г, цедра тертая с половины лимона, яйца 4 шт.

15. П е с о ч н ы е в а ф л и II. Маргарин 250 г, мука 150 г, крахмал 150 г, яйца 4 шт., сахар 150–200 г, вишневая наливка или коньяк 100 г, анис, лимон, кориандр по вкусу.

Маргарин размягчить при комнатной температуре, добавить сахар и взбитые яйца, просеянные муку и крахмал, затем влить наливку, перемешать. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

16. П е с о ч н ы е в а ф л и III. Маргарин 125 г, мука 250 г, сахар 100 г, яйцо 1 шт., ванилин 5 г, соль 5 г.

Приготовить тесто и вылить на разогретую полуформу, выпекать 1–2 мин до светло-коричневого цвета. Горячую вафлю свернуть в трубочку и посыпать сахарной пудрой.

17. В а ф л и п о-ш в е д с к и. Мука 150 г, вода 4 ст. ложки, густые сливки (сметана) 2 стакана, маргарин 10 г (для смазки вафельницы).

Муку, воду и сливки хорошо перемешать и взбить. Добавить соль и сахар по вкусу.

18. Я и ч н ы е в а ф л и. Мука 4 ст. ложки, яйцо 5 шт., сахар 100 г, маргарин 200 г.

Растопленный и остуженный маргарин хорошо перемешать с сахаром, яйцами и мукой, взбить до получения густой массы.

19. Р а с с ы п ч а т ы е в а ф л и. Мука картофельная 1 стакан, маргарин 100 г, сахар 1/2 стакана, яйца 3 шт., лимон 1 шт.

Взбить яйца с сахаром. Слегка охлажденный растопленный маргарин влить во взбитые яйца, усиленно перемешивая. Добавить картофельную муку, тертую цедру лимона и размешать.

20. Хрустящие вафли. Мука 1 стакан, сметана (молоко) $1^1/_3$ стакана, дрожжи сухие 20 г, масло сливочное 100 г, сахар 1/2 чайной ложки.

21. Сдобные вафли. Маргарин, 250 г, сахар 250 г, яйца 4 шт., мука 125 г, крахмал 125 г, цедра с одного лимона.

Маргарин взбить, добавить сахар, яйца влить по одному, постоянно перемешивая, постепенно всыпать крахмал. Полуформы смазать, полученное тесто довольно крутое, поэтому полуформы нужно сжать посильнее.

22. Сливочные вафли II. Маргарин 250 г, сахар 100 г, мука 125 г, крахмал 125 г, яйца 4 шт., сода 1 чайная ложка, сливки 250 г.

23. Вафли с ветчиной. Мука 500 г, яйца 8 шт., молоко или вода 0,5 л, маргарин 100 г, сода 0,5 чайной ложки, соль 0,5 чайной ложки, ветчина мелко нарубленная 100 г.

24. Вафли с сыром. Состав тот же, что в рецепте 23. Вместо ветчины 50–100 г голландского или костромского сыра.

25. Вафли с печенью. Тесто по рецепту 23 замесить с мелко нарубленной печенью (200 г.).

26. Картофельные вафли. Сырой тертый картофель 500 г. мука 75 г, яйца 3 шт., соль 1 г, немного тертого лука.

Полуформы хорошо смазать. Готовые вафли посыпать сахаром и подавать с черным кофе и брусникой.

27. Вафли со шпигом и луком. В тесто по рецепту 23 добавить 100 г шпига или окорока и 100 г лука, мелко нарезанных.

28. Вафли со шпигом готовить так же, как в рецепте 27, но без лука.

29. Вафли по рецепту бабушки. Взбить масло в ручном миксере, добавить ванильный сахар и желтки. Молоко слегка нагреть, затем всыпать в него просеянную муку и корицу. Сахар и белки взбить в ручном миксере до получения белоснежных хлопьев, добавить в тесто.

Сливочное масло 300 г, один пакетик ванильного сахара, одна щепотка ванили, 6 желтков, 3/8 литра молока, 400 г муки, 130 г сахара, 6 белков, сахарная пудра.

30. Вафли на дрожжах. Растопить масло, замесить не очень жидкое тесто, затем оставить на некоторое время в тепле.

Мука 500 г, дрожжи 30 г, молоко 0,5 л, сливочное масло 150 г, сахар 80 г, одна щепотка соли, цедра лимона, один пакетик ванильного сахара, яйцо 4 шт., сахарная пудра.

31. Вафли с начинкой. Взбить масло с сахаром в миксере, отделить желтки от белков и добавить их в масло. Затем добавить

ванильный сахар, корицу, сметану и постепенно просеянную муку; белки взбить и тоже добавить в тесто.

Сахар 50 г, сливочное масло 150 г, яйца 4 шт., один пакетик ванильного сахара, одна щепотка корицы, сметана 4 ст. ложки, мука 250 г, фрукты из компота, сметана для начинки, сахарная пудра (на шесть вафель).

Выпекать вафли и делить их на четыре части. На каждую вторую вафлю класть сметану и фрукты из компота, закрывать первой вафлей и обсыпать сахарной пудрой. Особенно хорошо есть вафли с брусникой или кисловатым компотом.

32. Сметанные вафли. Масло 125 г, яйца 5 шт., мука 125 г, сметана или сливки 1/4 л, сахар 100 г.

ПРИБОРЫ ИНФРАКРАСНОГО НАГРЕВА

УСТРОЙСТВО

В настоящее время проблема организации рационального сбалансированного питания стоит, как никогда, остро. Ее пытаются решить как в общегосударственном масштабе, так и в пределах одной семьи. Существует множество диет, описанных в книгах и журналах и передаваемых в списках друг другу. Они дают самые разнообразные рекомендации, порой противоречащие одна другой. Но почти все диеты сходятся в одном — животных жиров нужно употреблять как можно меньше. Это одна из основных причин, по которым не рекомендуется есть жареное. Ведь чтобы поджарить что-нибудь, обязательно нужен жир. Вместе с тем мясо и рыба нужны для нормальной жизнедеятельности организма. Но охотников есть их только вареными найдется немного. А как иногда хочется съесть антрекот или цыпленка табака! Так как же совместить требования диетологов и наши желания?

И здесь на помощь приходит всесильная техника. В последние 10—15 лет во всем мире стали широко применяться приборы для приготовления пищи методом инфракрасного нагрева. Метод этот при всей его новизне использовался еще первобытным человеком и применяется до сих пор. В самом деле, приготовление дичи или шашлыка над раскаленными углями прогоревшего костра — не что иное, как использование инфракрасного (ИК) излучения от них. Только подобные электрические приборы до недавних пор не были широко распространены. С созданием высокотемпературных трубчатых электронагревателей (тэн) генерирующих ИК-излучение, появилась возможность их массового производства. А исследования, проведенные солидными лабораториями, подтвердили мудрость наших далеких предков. Дело в том, что температура раскаленных углей близка к 1000 °С. А при этой температуре ИК-излучение наиболее полно проникает в мясо,



Излучеиие этой длины волны проиикает в мясо иа наибольшую глубину. Зиачит, и тепло выделяется ие только в поверхностном слое, но и в толще мяса. Этим и объясияется быстрота приготовления шашлыка иа углях.

Приборы для приготовления пищи этим методом получили иазвание электрогрилей, от аиглийского слова grille – решетка, иа которую укладывается мясо при жарении. Слово "гриль" прочио входит в иаш обиход. В городах появилось множество гриль-баров. Грили продаются в магазинах. И владеющие ими любители домашней кулинарии поражают гостей экзотическими блюдами, приготовленными из самых обычных продуктов. Даже традициоииая курица иа глазах гостей, поглощающих холодные закуски, превращается в золотистое чудо, брызжущее соком и источающее сложный аромат жареиого мяса, чесиока и прочих приправ. А после дегустации этого чуда, когда от иего остаются только сверкающие косточки, всеобщее миеиие склоияется в пользу грилей, и число их поклонников заметио увеличивается.

И это мнеиие совпадает с советами врачей-диетологов. Дело в том, что при приготовлеиии продуктов в грилях оии ие соприкасаются с греющей поверхностью и иадобиость в жирах отпадает (иужно лишь иемного смазать решетку, чтобы продукты ие прилипали к ией). Тепловая эиергия от тэиа к продуктам передается ИК-излучением. Выделившееся в поверхностном слое мяса тепло вызывает свертывание белков и закрытие пор, проще говоря, образуется плотиая корочка. Поэтому при жареиии сок из мяса ие вытекает. Оио получается более сочным, а зиачит, более вкусиым и богатым питательиымн веществами. Ужарка при этом сиижается с 45 % (иа сковороде) до 37–40 %. А виешний вид готовых блюд ие уступает хорошо знакомым блюдам, приготовленным иа сковороде или в духовке, причем для их приготовления ие требуется особенное кулинариое мастерство – важно лишь вовремя включить и выключить иагреватели.

Электрогрили, еще иедавио бывшие чем-то экзотическим, стали сегодня обычиым предметом домашиего обихода. В ФРГ, иапример, каждая третья семья пользуется этими приборами постояиио. Существует множество модификаций электрогрилей. В иих нагреватели могут располагаться иад продуктами, под иими или сбоку. Для приготовле-

ния это не имеет значеиия. Если, иапример, иагреватель расположеи под курицей и иа него будет капать сок — ие беда. Ои сразу скатится по раскаленному иагревателю в поддон-жиросборник, оставив в воздухе эапах, придающий самой процедуре жарения большую пикантиость.

Но иаиболее универсальиы грили с верхним расположением нагревателей. В иих можно жарить все, что жарят иа сковороде и в духовке, и даже больше. Многослойные жареиые бутерброды, называемые тостами, можно приготовить только с помощью ИК-нагрева. Да и просто шашлык, поджаренный иа сковороде, не идет ни в какое сравиеиие с приготовленным в электрошашлычнице или гриле.

Отечественная промышленность выпускает иесколько видов приборов для приготовления пищи с использованием ИК-иагрева. Это электрогрили, электрошашлычницы, электротостеры и электроростеры. Выпускаются грили закрытого и открытого типов. Закрытый гриль внешне напоминает духовой шкаф. Разница состоит в том, что в этом гриле иагреватели расположены только сверху. Корпус разделен перегородкой иа рабочую камеру и приборный отсек. В приборном отсеке расположены выключатели нагревателей и электропривод для вращения вертела. Муфта электропривода выведена в рабочую камеру. В рабочей камере можно приготовить различные блюда на вертеле, решетке или шампурах. Для приготовлеиия порционных блюд гриль снабжеи одинариой и двойиой решетками. На одинариой решетке жарят бутерброды, поджаривают хлеб и овощи. В двойную решетку зажимают антрекоты, бифштексы и цыплят табака, т.е. те продукты, которые сжимаются при нагреве. Эти продукты укладываются иа нижнюю решетку и прижимаются верхней. После этого решетки скрепляются замком.

Крупные куски мяса, птицу или дичь жарят иа вертеле. Для их закрепления на вертел надеваются вилки, втыкаемые в мясо. Если иужно жарить шашлык, на вертел надевают крестовины с отверстиями, в которые вставляются шампуры.

В нижней части рабочей камеры есть противень, в который собираются стекающие с продуктов жир и сок. В этом гриле можно приготовить до двух кур и до килограмма мяса одновременно.

Электрогриль открытого типа ЭГО-1,25/220 устроен по-иному. В нем нет стеиок. А крышка с нагревателями установлена на каркасе из стальиого прутка. В такой конструкции можно проследить все стадии приготовления курицы или шашлыка. Гриль снабжен вертелом с зажимами для птицы и держателем шампуров. А аитрекоты зажимаются двойиой решеткой, надеваемой на вертел. Поэтому антрекоты ие нужно даже переворачивать. Вращаясь вместе с вертелом, они поочередно "подставляют бока" под излучение иагревателей.

Электрошашлычницы, электроростеры и электротостеры как бы разделили между собой функции электрогриля. Но выполняют они эти



функции с меньшими затратами электроэнергии. А качество продуктов улучшается благодаря тому, что конструкция приборов наилучшим образом приспособлеиа к условиям прнготовления блюд.

В нашей стране, например, большое распространение получили электрошашлычницы. Ежегодно их выпускают свыше 200 тыс.шт., а спрос удовлетворен лншь на 90%. Они весьма разнообразны по конструкции и внешнему виду. В продаже можно увндеть приборы с вертикальным и горизонтальным расположением шампуров. В первых шампуры расположены вокруг нагревательного элемента, установленного по центру. Это позволяет наиболее полно использовать электроэиергию. Вертикальные шашлычницы поэтому экономичнее других. Лучшие из них "Таврия" и "Аромат". "Таврия" имеет шесть шампуров, "Аромат" — пять. У обеих моделей предусмотрен электропривод вращения каждого шампура. Основной недостаток вертикальных электрошашлычниц заключается в том, что в них можно жарить только на шампурах, поэтому и набор блюд, приготовляемых в них, довольио ограничен.

У электрошашлычниц второго типа шампуры расположеиы в горизонтальной плоскости ниже плоскости нагревателей. Эти шашлычнницы более универсальны и без шампуров могут работать как ростеры. Лучшие модели — это "Мангал" и ЭШГ-1,2/220.

Электроростер — прнбор для жарення порционных блюд на решетке. Это как бы гриль в миниатюре, но электроростер меньше. В нем нет вертела, соответственно и приготовить в ростере можно все, кроме специфическнх блюд на вертеле. В нем можно зажарить антрекоты, котлеты и тосты, поджарить сосиски, бутерброды с сыром и помидорами и многое другое.

Один из наиболее перспективных приборов ИК-нагрева — электротостер. Популярность тостеров растет с каждым годом. И вот почему. По мнению диетологов, употребление в пищу подсушенного и поджаренного хлеба предпочтительнее, чем свеженспеченного. При поджаривании питательные вещества, содержащиеся в хлебе, переходят в более усваиваемую форму. Кроме того, поджаренный хлеб имеет более аппетитный вид, что также благоприятно сказывается иа пищеварении. Тостер — один из наиболее распространенных приборов. Во многих



странах 80–100% семей имеют тостеры. В США, например, каждая семья пользуется тостером, и только на замену устаревших моделей ежегодно покупают 10 млн. новых приборов.

В нашей стране выпускаются односекционные и двухсекционные автоматические тостеры, рассчитанные на поджаривание двух кусочков хлеба, отрезанных от стандартного батона. Осваивается еще один автоматический двухсекционный тостер на четыре куска хлеба. В этих приборах хлеб укладывается на подвижную каретку. Нажатием кнопки каретка опускается внутрь корпуса, и включаются нагреватели. По истечении заданного времени нагреватели автоматически отключаются, и каретка с хлебом выталкивается вверх.

Описанные приборы в недалеком будущем ждет широкая популярность. Для любителей домашней кулинарии они станут незаменимыми помощниками. Ведь если приложить немного фантазии, можно придумать десятки блюд из овощей и фруктов. Это могут быть печеные картофель, яблоки, помидоры, баклажаны, жареные грибы, овощной шашлык. А тосты – поджаренный хлеб с ломтиками сыра, колбасы, селедки – украсят любой стол. Эти кулинарные новшества придутся по вкусу и взрослым, и детям.

Пищевая ценность всех этих блюд по сравнению с приготовленными традиционно жарением или варкой гораздо выше – витамины и минеральные соли, содержащиеся в овощах и фруктах, не вымываются

водой и не разрушаются температурой, а отсутствие жиров позволяет правильно построить рекомендованный врачами-диетологами полноценный рацион питания без отказа от привычных и аппетитных блюд.

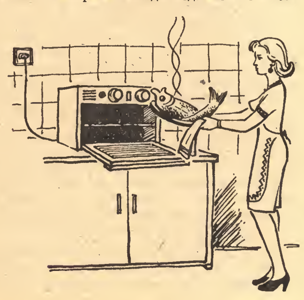
ЭКСПЛУАТАЦИЯ

В начале несколько общих рекомендаций.

Мясо и птицу в грилях можно жарить как разделанными на порции, так и целиком. Целую птицу или крупный кусок мяса жарят на вертеле при приготовлении особых блюд, описанных далее. Но нужно помнить, что порционные куски и жарятся быстрее, и обжариваются со всех сторон. Кроме того, сырые продукты разделывать легче, чем уже готовые. Да и сок при этом не вытекает.

Жарят порционные куски на решетке, предварительно смазанной маслом. Мясо или рыба при этом не прилипнет к решетке. По этой же причине не следует обваливать продукты в муке. Если нужно перевернуть или снять готовые куски с решетки, лучше пользоваться ложкой или щипцами. Не нужно накалывать их вилкой или ножом — при этом неизбежно прокалывается "корочка" и вытекает питательный и вкусный сок.

Крупную рыбу нарезают кусками. Если она толстая, делают продольные надрезы. Костлявую рыбу остро отточенным ножом насекают поперек спины до хвоста через каждые 2–3 мм, при этом мелкие кости рассекаются, лучше прожариваются и становятся практически неощутимыми. Мякоть готовой рыбы свободно отделяется от костей.



Мясо, птица и овощи, надеваемые на вертел или шампуры, не должны соприкасаться — иначе увеличивается время приготовления. При пользовании вертикальными шашлычницами первыми на шампуры надевают более жирные куски. В шашлычнице они будут верхними, и стекающий с них жир смажет нижние куски.

Приготовляемые на вертеле блюда время от времени поливают стекающим с них соком. Если продукты не жирные, в поддон наливают немного воды, при этом сок, стекающий с мяса, не пригорит и поддон легче отмоется.

БЛЮДА, КОТОРЫЕ ЖАРЯТ НА ШАМПУРАХ

1. Шашлык из баранины. Мякоть задней ноги или почечную часть нарезать кусочками 5×5×6 см, обмыть, положить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, перемешать с нарезанным репчатым луком, залить уксусом и выдержать 5—6 ч в холодном месте.

На 1 кг баранины 3—4 луковицы, 200 г зеленого лука, 2 ст. ложки уксуса, специи по вкусу.

По такому же рецепту подготовляется шашлык из свинины или говядины.

2. Шашлык по-карски. Почечную часть баранины разрезать на кусочки 5×5×12 см, обмыть и положить в эмалированную кастрюлю, перемешать с нарезенным луком, залить уксусом или лимонной кислотой, посолить и добавить специи.

На 1 кг баранины 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки уксуса, специи по вкусу.

3. Шашлык из печени. Говяжью печень нарезать прямоугольными кусочками 4×4×5 см, а шпиг — плоскими кусочками, посолить и нанизать вперемежку на шампуры.

На 1 кг печени 200 г шпига.

4. Шашлык степной. Баранину нарезать полосками длиной 10—15 см, отбить и завернуть в них фарш, приготовленный из смеси рубленых лука, чеснока, зелени и специй. При подаче на стол посыпать крупной солью.

На 1 кг баранины 3—4 луковицы, 10 г чеснока, 150 г зелени, специи, соль.

5. Шашлык из рыбы. Филе жирной рыбы (сом, карп, сазан, осетровые) опустить в кипяток на несколько секунд. Нарезать филе на куски по 50—60 г, нанизать на шампур, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить красным перцем. Жарить до образования румяной корочки.

На 1 кг филе 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу

6. Шашлык из грибов. Белые грибы, подосиновики и подберезовики высотой 5–6 см тщательно очистить и промыть. Очищенные грибы положить на дуршлаг и обдать кипятком. 3–4 гриба надеть на шампур, смазать топленым маслом, посолить, поперчить и посыпать мукой.

На 1 кг грибов 50 г топленого масла, соль и перец по вкусу.

7. Шашлык из помидоров. Помидоры мясистых сортов размером с яйцо промыть и нанизать на шампур по 3–4 шт. Готовые помидоры выложить на блюдо, посолить, посыпать красным перцем и мелко нарезанным луком. Шашлыки из помидоров подаются в качестве гарнира к жирным мясным шашлыкам.

На 1 кг помидоров 0,3 кг репчатого лука, соль и перец по вкусу.

8. Шашлык из баклажан. Баклажаны промыть, нарезать на куски длиной 3–4 см. Жирную свинину нарезать тонкими пластинами размером 0,3×3×3 см, нанизать на шампур, чередуя кусочки баклажан и сала. Посолить, поперчить.

На 1 кг баклажан 0,2 кг сала, соль и перец по вкусу.

9. Жареная кукуруза. Кукурузные початки молочно-восковой спелости очистить, надеть на шампур, посолить. Готовые початки выложить на блюдо и подать со сливочным маслом.

На 10–12 початков 100 г сливочного масла

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЯЕМЫЕ НА ВЕРТЕЛЕ

1. Жареный цыпленок. Цыпленка посолить и поперчить изнутри и снаружи, намазать соусом "кетчуп", заправить ножки и крылышки в прорези кожи. Подготовленного цыпленка нанизать на вертел и поместить в хорошо разогретый гриль. При жарке поливать вытекающим соком. Цыпленка массой 0,8–1 кг жарить 50–60 мин.

2. Фаршированная утка. Хорошо очищенную утку нафаршировать мелкими яблоками, сельдереем, изюмом, посолить, поперчить, нанизать на вертел и жарить до золотисто-коричневого цвета.

3. Мясо на вертеле. Кусок мяса массой 1,5 – 2 кг хорошо промыть, натереть солью и перцем, нашпиговать чесноком и выдержать в прохладном месте 1–2 ч. Нанизать мясо на вертел, обвязать толстыми нитками и поместить в хорошо разогретый гриль. Может быть использована говядина, баранина и не слишком жирная свинина.

БЛЮДА, КОТОРЫЕ ЖАРЯТ НА РЕШЕТКЕ ИЛИ ПОДДОНЕ

1. Цыплята табака. Цыпленка массой 1–1,5 кг разрезать вдоль, заправить ножки в прорези в коже, посолить, положить в эмалированную посуду и залить холодной водой, смешанной с тер-

тым чесноком. Выдержать 10—12 ч, после чего цыпленка жарить на решетке до готовности.

2. Л ю л я-к е б а б. Отделить мякоть баранины с небольшим количеством жира и пропустить через мясорубку. Готовый фарш посолить, добавить немного воды, гранатового или лимонного сока, хорошо перемешать и сформировать из фарша колбаски, жарить на решетке.

На 1 кг баранины 1 луковицу, зеленый лук, специи по вкусу.

3. К е б а б ч е т а. Мясо провернуть через мясорубку, сильно поперчить, слегка посолить и перемешать. Сформировать из фарша колбаски 2,5 см толщиной и 5 см длиной и жарить на решетке.

На 0,5 кг мяса (одна часть говядины и две части свинины или баранины) соль по вкусу и половину чайной ложки перца.

4. Б и ф ш т е к с. Ломтики филе толщиной 1—2 см отделить от пленок и жира, хорошо посолить, поперчить и смазать тонким слоем горчицы. Мясо уложить на решетку и жарить с двух сторон 8—10 мин.

5. Б и ф ш т е к с с п о м и д о р а м и приготовляется так же, как и предыдущий, но перекладывается кольцами нарезанных лука и помидоров.

6. Б и ф ш т е к с с г р и б а м и. Мясо подготовить и обжарить, как указано выше. Перед готовностью положить на бифштекс мелко нарезанные вареные грибы с кружочками огурца, свежего или маринованного. Через 2—3 мин положить сверху ломтики сыра. Жарить до расплавления сыра.

7. Ж а р к о е и з с в и н и н ы. Кусочки постной свинины толщиной 1—2 см посолить, приправить перцем и тертым чесноком. Обжарить на решетке с двух сторон в течение 6—8 мин.

8. Ж а р к о е с г р и б а м и. Приготовить как жаркое из свинины. Перед готовностью положить на мясо столовую ложку вареных грибов, смешанных с соком из поддона, и обжарить 2—3 мин.

9. Р у л е т и з с в и н и н ы. Полоску свинины отбить, посолить, посыпать перцем, положить ломтик сыра, мелконарезанные маринованные огурцы и яйца вкрутую. Скатать рулет и завязать ниткой. Поджарить в гриле в течение 10—12 мин

10. Т о с т. Белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и обжарить на решетке с двух сторон. Перед обжариванием хлеб можно посыпать сахарным песком.

11. Т о с т с с ы р о м. Нарезать белый хлеб кусочками толщиной 1 см. Обжарить с одной стороны. Намазать другую сторону тонким слоем масла, положить ломтик сыра (швейцарский, костромской, голландский) и обжарить до расплавления сыра.

12. Т о с т с с ы р о м и п о м и д о р а м и. Подготовить хлеб так же, как и предыдущий. Но между хлебом и сыром положить тонко нарезанные помидоры.

13. Т о с т с г р и б а м и. Обжаренный хлеб намазать маслом. Мелко нарезанные вареные грибы посолить, поперчить, смешать с яйцом, сваренным вкрутую, и сметаной. Намазать массой хлеб и положить сверху ломтик масла. Жарить 2–3 мин. Положить сверху кольца сладкого перца и лука и жарить еще 2–3 мин.

14. Т о с т с л о е н ы й. Обжаренный хлеб намазать тонким слоем томатного соуса, положить тонкий ломтик колбасы. Сверху положить ломтик сыра. Жарить до расплавления сыра.

15. Т о с т с я и ч н и ц е й и с е л ь д ь ю. На обжаренный хлеб положить яичницу, сверху кусочки разделанной сельди. Посыпать тертым сыром и жарить до светло-коричневого цвета.

16. Т о с т с с у х о ф р у к т а м и. Хлеб подрумянить с одной стороны, с другой стороны намазать сливочным маслом, сверху положить нарезанные кубиками хорошо промытые сухофрукты и плавленый сыр, сбрызнуть белым вином. Обжаривать, пока не расплавится сыр.

17. Т о с т с с ы р о м и я и ч н ы м ф а р ш е м. Кусочки хлеба подрумянить с двух сторон, одну сторону намазать маслом, положить сверху ломтик сыра и намазать яичным фаршем. Фарш состоит из крутых яиц, маринованных огурцов, майонеза или сметаны, горчицы, соли и перца. Уложить сверху листик салата и еще ломтик сыра. Обжаривать, пока не расплавится сыр.

18. Ж а р е н ы е п о м и д о р ы. Одинакового размера помидоры (лучше маленькие или средние) надрезают крестообразно, солят и посыпают перцем. В надрезы кладут кусочки сливочного масла, обжаривают 3–5 мин.

19. П е ч е н ы е я б л о к и. Мелкие яблоки вымыть и обсушить салфеткой, Уложить на противень и жарить с одной стороны 5–7 мин, с другой примерно 3 мин, выключить гриль. Яблоки вынуть через 3 мин после отключения.

20. П о д ж а р е н н ы е п о л о в и н к и я б л о к. Крупные яблоки разрезать пополам, уложить на решетку разрезом вниз и обжарить 5–7 мин. Перевернув яблоко разрезом вверх, полить растопленным маслом, посыпать сахарным песком, ванильным сахаром, жарить и выдерживать, как в предыдущем рецепте.

ЭЛЕКТРОПЕЧИ "ЧУДО"

Электропечи "Чудо" получили довольно широкое распространение. Ежегодно их выпускается свыше 700 тыс. шт. Эти приборы компактны и сравнительно универсальны. В них можно выпекать различные кондитерские изделия, тушить мясные, рыбные и овощные блюда. Сосуд от печи "Чудо" можно использовать и как обычную кастрюлю, в которой удобно готовить первые и вторые блюда, варить варенье, стерилизовать банки перед консервированием. Все это делает электропечь "Чудо" незаменимой в сельской местности и на даче. Да и городским жителям она не помешает. Ведь выпечь небольшие кондитерские изделия в печи "Чудо" можно быстрее и дешевле, чем в жарочном шкафу электроплиты.

Электропечь "Чудо", как и все приборы контактного нагрева, "произошла" от своих неэлектрических предшественников. Но в электрических печах нагрев идет сверху, а не снизу. Нагреватель в них располагают в двуслойной крышке. Приготовляемые продукты укладывают в широкий алюминиевый сосуд и накрывают крышкой с нагревателем. Крышка, нагреваясь, излучает тепло вниз на продукты, при этом излучение попадает на сосуд, который нагревается и передает тепло продуктам снизу. Таким образом достигается двухсторонний нагрев.

Кроме традиционных печей "Чудо" выпускается комбинированный прибор "Чудесница". В нем нагреватели есть и сверху, и снизу. Это значительно расширяет технологические возможности прибора, так как его уже можно использовать как сковороду.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД, ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ В ПЕЧИ "ЧУДО"

1. Т о р т б и с к в и т н ы й с у х о й. Яичные желтки растереть с сахаром добела (можно добавить натертую цедру одного лимона или апельсина). После этого смешать с мукой и осторожно ввести взбитые до крепкой пены яичные белки. Полученную массу переложить в кастрюлю и печь 15–20 мин. На 1–1,25 стакана муки 1 стакан сахара, 8 яиц.

2. Р о м о в а я б а б а. В одном стакане теплого молока развести дрожжи, прибавить 3 стакана муки и замесить густое тесто, скатать его в шар, сделать с одной стороны 5–6 неглубоких надрезов и опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2–2,5 л), накрыть крышкой и поставить в теплое место. Через 40–50 мин, когда тесто всплывет и увеличится в объеме в 2 раза, вынуть его шумовкой, переложить в посуду для замешивания теста, прибавить стакан теплого молока, соль, яичные желтки, растертые добела с сахаром и ванилином яичные белки, взбитые в пену, перемешать, добавить остальную муку и тесто вымесить. После этого в тесто добавить масло (или маргарин), взбитое добе-

ла, и тесто вновь очень хорошо вымесить (тесто не должно быть очень густым), накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, добавить в него изюм-коринку, перемешать тесто, разлить в формы (на 1/3 высоты), накрыть и поставить в теплое место для подъема. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, осторожно, не встряхивая, установить их в кастрюлю и закрыть предварительно нагретой крышкой. Выпекать примерно 45—60 мин.

Готовую ромовую бабу вынуть из кастрюли и формы, положить боком на блюдо, а когда остынет, облить сиропом с вином, осторожно поворачивая на блюде, чтобы сироп впитывался со всех сторон, после этого поставить на блюдо, дать несколько обсохнуть, а затем переложить на другое блюдо, накрыть бумажной салфеткой.

На 1 кг муки 2 стакана молока, 7 яиц, 1,25 стакана сахара, 300 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 200 г изюма-коринки, 1/2 порошка ванилина, 50 г дрожжей.

Для сиропа 0,5 стакана сахара, 1,75 стакана воды и 4—6 ст. ложек виноградного вина, ликера или 1 чайную ложку ромовой эссенции.

3. В а т р у ш к и и з д р о ж ж е в о г о т е с т а. Приготовленное тесто разделить на небольшие кусочки, скатать из них шарики, уложить их с промежутками 2—3 см на смазанное маслом дно кастрюли, поставить в теплое место. Когда шарики поднимутся, сделать в каждом из них донышком маленького стаканчика углубление и заполнить фаршем из творога. Ватрушки смазать яйцом и, закрыв кастрюлю крышкой, готовить 10—15 мин.

Начинку для ватрушки можно сделать также из свежих ягод, джема или повидла. Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) положить в углубление теста, посыпать сахаром и края теста смазать взбитым яйцом.

4. Р и с о в ы й п у д и н г. Перебранный и хорошо промытый рис положить в кипящую воду. После 10 мин кипения рис нужно откинуть на сито, дать стечь воде, затем положить его обратно в кастрюлю, залить горячим молоком и варить еще 15 мин, после чего слегка охладить.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить ванилин и смешать со сваренным рисом. Туда же положить кусочки цуката, промытый изюм, сливочное масло, очищенные мелко нарезанные орехи и яичные белки, взбитые в густую пену. Все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в кастрюлю электропечи, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и готовить 30—40 мин.

Перед подачей на стол пудинг из формы выложить на блюдо. Отдельно в соуснике можно подать фруктовый или ягодный соус.

На 1 стакан риса 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2 стакана молока, 4 яйца, 50 г цукатов, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина.

5. *Гуляш из мяса.* Мясо (огузок, оковалок, лопаточную часть) обмыть, нарезать кусочками в виде кубиков, посыпать солью, перцем и обжарить в электропечи с маслом. После окончания жарения добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Затем залить 2–3 стаканами бульона или воды, добавить томат-пюре, 1–2 лавровых листика, покрыть крышкой и поставить тушить на 1–1,5 ч. Гуляш подать с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса 1 кг картофеля, 2 головки лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

6. *Рагу из баранины.* Вымытую баранину (грудинку или лопатку), удалив из нее трубчатые кости, разрубить на куски, посыпать солью и обжарить в электропечи. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать столовой ложкой муки. После этого добавить томат-пюре, залить 2–3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить. Через 1,5–2 ч (молодую баранину через 40–50 мин) после начала тушения добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи: морковь, петрушку, лук, репу, картофель, а также лавровый лист (1–2 листика) и 6–8 зерен перца, залить все это процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 мин. Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

На 500 г баранины 600 г картофеля, 2 шт. моркови, 1 петрушку, 1 репу, 1 головку лука, 2 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

7. *Цыплята жареные.* Подготовить тушки цыплят, посолить, поперчить, сложить в предварительно разогретую кастрюлю и тушить в течение 40–60 мин.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить соком, полученным при тушении и украсить веточками зелени петрушки или салата.

Таким же образом можно приготовить молодую курицу.

8. *Рыбное филе тушеное.* Луковицы притушивают с маслом, затем подливают белого вина и кладут слегка присоленное рыбное филе в разогретую кастрюлю, закрывают крышкой и ставят тушить.

На 1 кг рыбы 4–5 луковицы, 1 чашку белого вина, 30 г масла.

К рыбному филе хорошо подходит соус, который готовят по следующему рецепту: 3 яичных желтка, 150 г масла, на кончике ножа красного перца, сок 1/2 лимона, 4–5 луковиц, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки воды, 10 зерен душистого перца.

Луковицы хорошо проваривают с водой, уксусом и раздавленными зернами душистого перца. Все это протирают сквозь сито. Полученную кашицу смешивают с яичными желтками и в небольшом горшочке, установленном в холодную воду, взбивают до густоты майо-

неза. Затем, продолжая взбивать, добавляют по ложечке растопленного масла. Масло при этом должно быть только чуть теплым, так как иначе соус легко свертывается. Вкус придают лимонный сок и перец. Из рыбного отвара приготовить с мучной заправкой подливку и добавить ее к соусу.

9. Т о р т м и н д а л ь н ы й. Яйца растереть добела. Отдельно приготовить миндаль, для чего 50 г миндаля промыть, обсушить, истолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с яйцами и сахаром, и все вместе растирать 10–20 мин. Затем из теста испечь две лепешки в кастрюле электропечи, предварительно смазав маслом и обсыпав их сухарями. Выпечка 12–15 мин.

Отдельно приготовить сливочную массу. Для этого 0,5 л сливок влить в обычную кастрюлю, добавить 1 стакан сахара и немного ванилина, поставить на огонь и варить, помешивая, пока не загустеет (цвет должен получится светло-коричневый), после этого сливочную массу снять с огня, охладить и выбить лопаточкой. Одну лепешку поместить на блюдо, положить на нее слой сливочной массы, разровнять и накрыть второй лепешкой, смазать верх лепешки сливочной массой, обсыпать рубленым, зарумяненным в духовом шкафу миндалем и подать к столу.

На 450 г миндаля 10 свежих яиц, 2 стакана сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 ст. ложки масла.

Для сливочной массы 0,5 л сливок, 1 стакан сахара, 1/4 порошка ванилина.

10. Р у л е т с м а к о м. В теплом молоке развести дрожжи. Всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме примерно в 2 раза, положить соль и яичные желтки, растертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку, замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды и вилки. После этого тесто оправить, слегка посыпать мукой, накрыть и поставить в теплое место для подъема.

Отдельно приготовить мак, положить его в обычную кастрюлю, залить кипятком на 30–40 мин. Затем слить воду, слегка отжать и растереть его в ступке или миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахар, чтобы получилась масса, напоминающая густое повидло.

Готовое тесто раскатать толщиной около 1 см, положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего переложить рулет в печь "Чудо", слегка смазанную маслом, и поставить в теплое место для подъема, затем смазать рулет яйцом и накрыть кастрюлю крышкой-сковородой для выпечки в течение 20–30 мин.

В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру. При подаче на стол рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг муки 1,5 стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100 — 125 г масла или маргарина, 3/4 чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для начинки на 300 г мака 120 г меда и 3/4 стакана сахара.

Ниже приведено рекомендуемое время приготовления блюд в печи "Чудо"

Наименование изделия или блюда	Время приготовления, мин
Бисквитный торт	30
Ромовая баба	35
Ватрушки из дрожжевого теста	45
Миндальный торт	35
Рулет с маком	50
Фруктовый торт	50
Рисовый пудинг	35
Гуляш из мяса	90 – 120
Рагу из баранины	90 – 100
Цыпленок	75 – 90
Рыбное филе	25 – 30

До приготовления рекомендуется предварительно подогреть крышку в течение 15 мин, при этом улучшаются вкусовые качества и сокращается время приготовления пищи.

ЭЛЕКТРОКАСТРЮЛЯ-ТИХОВАРКА

Это новый прибор для отечественного рынка бытовых электроприборов. Сущность приготовления состоит в быстром нагреве продуктов в кастрюле до закипания и последующей длительной выдержке при температуре 85–90 °С, т.е. ниже температуры кипения, при этом продукты меньше теряют общей массы, получаются сочнее, многие питательные вещества не разрушаются. Тушеные блюда лучше усваиваются и не создают особых трудностей в работе пищеварительных органов. В сущности, приготовление блюд в тиховарке аналогично приготовлению в знаменитой русской печи.

Прибор представляет собой пластмассовый корпус, в котором смонтирован алюминиевый сосуд. К дну сосуда прикреплены нагреватель и аварийный термовыключатель.

В алюминиевый сосуд вставляется керамическая кастрюля, в которой и готовятся блюда.

До начала приготовления в тиховарке продукты подвергают специальной обработке (обжаривают, шинкуют, пассеруют и т.д.) и укладывают в кастрюлю. Содержимое кастрюли нагревают на каком-нибудь источнике тепла (газовой или электроплите) до кипения, ка-



стрюлю снимают и устанавливают в тиховарке. Затем кастрюлю накрывают крышкой и включают нагреватель. Время приготовления указано в приводимых ниже рецептах.

Уход на тиховаркой не отличается от ухода за обычной кастрюлей.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ТИХОВАРКИ

1. Баклажаны тушеные. Очищенные баклажаны, нарезанные кружочками, и свежие помидоры, нарезанные дольками, укладывают в кастрюлю, заливают маслом и соусом. Доливают воды (15—20 %), солят и тушат 1,5—2 ч.

Баклажаны 700 г, помидоры 550 г, масло растительное 75 г, соус томатный 200 г, чеснок 15 г.

2. Капуста тушеная. Нарезанную соломкой свежую капусту укладывают в кастрюлю, заливают мясным бульоном или водой (20—30 % массы сырой капусты), добавляют уксус, жир, томатное пюре, морковь, коренья, лавровый лист и перец. Тушат 1,5—2 ч.

Капуста свежая 350 г. уксус 8 г, жир, масло 10 г, томатное пюре 15 г, морковь 10 г, петрушка 10 г, лук репчатый 10 г, лавровый лист 2 шт., перец горошком 5 шт., сахар 10 г.

3. Рыба в томате с овощами. Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей, укладывают в посуду с овощами в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном из отделенных костей, добавляют масло, томатное пюре, уксус, соль и пряности. Тушат 2—2,5 ч.

Рыба (треска, окунь морской, судак, сазан) 200 г, морковь 30 г, петрушка 5 г, сельдерей 5 г, лук репчатый 1 головка, томатное пюре 15 г, уксус, гвоздика, лавровый лист, перец горошком.

4. Мясной пудинг. Нарубить и смешать компоненты. Придать форму и выложить на блюдечко. Накрыть фольгой и поместить в кастрюлю-тиховарку. Готовить 6–8 ч. После приготовления поместить на ночь в холодильник.

Нежирная говядина 200 г, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 корень петрушки, мускатный орех, тмин, перец, 2 ст. ложки хлебных крошек, 1 яйцо.

5. Баранина по-русски. Надрезать мякоть куска бараньей ноги и начинить чесноком, натереть солью, обвалять в муке и соусе. Положить в тиховарку и тушить 7–8 ч.

Баранья нога 1000 г, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка соуса "кетчуп", 1 ст. ложка соли, 2–3 дольки чеснока.

6. Свинина с кабачками. Растопить маргарин, нарезанную свинину выложить в кастрюлю, посыпать тертым сыром (2 ст. ложки). Сверху уложить нарезанные дольками кабачки, посыпать солью, перцем и оставшимся сыром. Залить бульоном и тушить 5–6 ч.

Нежирная свинина 450 г, 6 средних кабачков, 175 г сыра, 50 г панировочных сухарей, 150 г бульона или сметаны, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка соли, черный молотый перец, 1 чайная ложка маргарина.

7. Жареные цыплята. Очистить цыплят, обжарить на сковороде. Тушить в тиховарке 4 ч.

8. Овощное рагу. Баклажаны очистить и нарезать ломтиками, посолить и выдержать полчаса, затем слегка обжарить. Поджарить остальные овощи и смешать с баклажанами. Выложить в кастрюлю и тушить 6–8 ч.

Растительное масло 2 ст. ложки, 450 г баклажан, 150 г сладкого перца, 150 г репчатого лука, 200 г кабачков, 400 г очищенных томатов, долька чеснока, соль, перец.

9. Суп с томатами. Выложить в кастрюлю маргарин, довести до мягкости и смешать с луком и чесноком. Добавить в кастрюлю томаты, рис, базилик, сахар, соль и довести до кипения. Поставить кастрюлю в тиховарку и готовить 8–10 ч.

Маргарин 50 г, 220 г рубленого лука, 2 дольки толченого чеснока, 400 г консервированных очищенных томатов, 1 ст. ложка сушеного базилика, 0,5 чайной ложки сахара, 1 л куриного бульона, 50 г вымытого и высушенного риса.

10. Гороховый суп. Замоченный на ночь горох промыть, залить бульоном, довести до кипения. В кастрюле в течение 5 мин обжарить в масле лук, морковь, лук-порей, сельдерей. Влить туда вскипя-

ченный бульон с горохом, поставить в тиховарку, добавить остальные компоненты и готовить 9–11 ч.

Масло или маргарин 50 г, 1 средняя луковица, 1 морковь (нашинковать), 1 лук-порей, 1 г сельдерея, 1,5 л мясного бульона, 275 г гороха, 150 г свиных копченостей (нарубленных), соль, мускатный орех, молотый черный перец.

БЫТОВЫЕ СВЕРХВЫСОКОЧАСТОТНЫЕ ПЕЧИ

Усилия конструкторов в области электронагревательных приборов направлены на экономию времени и средств, затрачиваемых на приготовление пищи. Новейший шаг в этой области – создание сверхвысокочастотной печи (СВЧ-печи). Эти печи (рис. 11) служат для при-

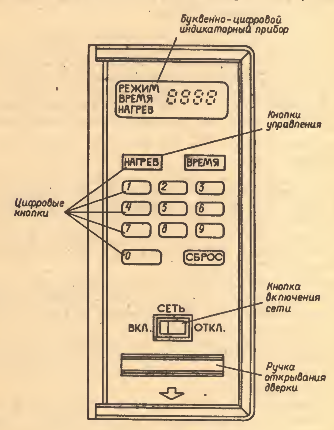


Рис. 11. СВЧ-печь

готовлеиия, разогрева, размораживания и поддержания постоянной температуры продуктов в домашних условиях. Принцип действия печи таков: волны определенной частоты, проходя через продукт, своими колебаниями разогревают его, причем зиачительно быстрее, чем традиционными видами иагрева. Время приготовления сокращается примерно в 2 раза. Но зто ие единствеиное преимущество! В СВЧ-печи можно готовить и разогревать пищу в той же посуде, в которой она подается на стол, т.е. в тарелках, блюдах, чашках н т.п.



Для приготовлеиия пищн в зтой печи ие требуются масло (кроме иекоторых блюд) и жиры. Продукты, приготовленные в ией, практически не теряют в массе и сохраняют питательные вещества в процессе приготовления и размораживания, чего ие скажешь о продуктах, обработанных другими способами иагрева, прн зтом экоиомится время приготовления, используется меньшее количество посуды и ие тратится масло. Продукты, приготовленные в СВЧ-печи, полезнее, чем продукты, приготовлеиные иа газовой плите. Эта печь экологически чиста, проста и удобна в зксплуатации, почти полностью автоматизирована, поистине чудо-печка!

Но печь СВЧ – зто сложный злектрический прибор, использование которого в домашнем хозяйстве требует определенного иавыка. Поэтому, прежде чем покупать и зксплуатировать печь, желательио ознакомиться с ее техническими данными, устройством и рекомендациями по ее использоваиию.

Техиические данные СВЧ-печи "Электроиика СП-23"

Напряжеиие питающей сети, В	220
Частота питающей сети (ток однофазный, перемениый), Гц	50
Активная мощность, потребляемая печью в 100 %-иом режиме, Вт	1320
Полезная мощность в камере печи в 100 %-иом режиме, Вт	600
Количество ступеией мощности	10
Задаваемое время работы, мин	1 – 99
Габаритные размеры, мм	595 × 480 × 397
Масса печи без упаковки, кг	42
Миннмальная иагрузка, кг	0,2

УСТРОЙСТВО

СВЧ-печь состоит из корпуса, магнетрона с волноводной системой (устройство, возбуждающее волны сверхвысоких частот), рабочей камеры, вентилятора охлаждения магнетрона и обдува камеры, дверки со смотровым стеклом, панели управления. Внутри камеры находится поддон или стекло.

Печь имеет кнопки управления "Нагрев", "Время", "Сброс" и кнопки "1", "9", "0", предназначенные для набора времени и режимов, кнопку "Сеть" для включения и отключения сети, буквенно-цифровой индикаторный прибор для контроля времени и режима приготовления продукта; ручку для полуавтоматического открывания дверки (еще одна ручка расположена непосредственно на дверке). Каждому нажатию кнопок управления сопутствует звуковой сигнал, свидетельствующий о ее срабатывании.

С помощью кнопок управления задаются время и режим приготовления пищи. Наличие 10 уровней мощности в камере позволяет выбрать оптимальный режим приготовления. 100%-ный режим работы печи рекомендуется для быстрого приготовления мясных и некоторых овощных блюд. 70–90%-ные режимы работы рекомендуются для приготовления мясных и рыбных блюд, продуктов, содержащих большое количество влаги, а также для быстрого разогрева готовых блюд, 50 – 60%-ные режимы работы – для приготовления различных каш и овощных блюд, 30 – 40%-ные режимы – для размораживания различных блюд и продуктов, 10–20%-ные режимы – для поддержания определенной температуры приготовленного продукта в течение необходимого Вам времени (режим термостатирования). В процессе приготовления пищи в СВЧ-печи режим можно изменять. Например, при приготовлении большого количества продукта можно начать готовить его в 100%-ном режиме работы, а до полной готовности довести в режиме меньшей мощности.

При пользовании СВЧ-печью необходимо соблюдать меры предосторожности:

не рекомендуется использовать для приготовления продуктов герметичную посуду;

полиэтиленовые пакеты перед приготовлением в них продуктов необходимо открыть или проколоть;

запрещается применять металлическую посуду (фольгу), газетную бумагу, а также бумажные салфетки, содержащие синтетические материалы;

приготовляя или разогревая жидкие блюда и продукты, необходимо их перемешивать;

перед приготовлением яиц желток нужно проткнуть ножом или вилкой;

продукты в кожуре (картофель, томаты) перед приготовлением в печи необходимо проколоть.

Следует напомнить, что овладение искусством приготовления вкусной пищи в СВЧ-печи требует, как и любое искусство, опыта. Поэтому не расстраивайтесь, если первые опыты закончатся неудачно. Подходите к работе творчески, активно экспериментируйте, комбинируйте режимы, изменяйте время работы, загрузку печи. Помните, что время приготовления зависит от массы продукта. Большему количеству продуктов потребуется большее время, чем указано в рецептах.

Внешние поверхности продуктов в печи нагреваются быстрее, чем середина, поэтому в процессе приготовления необходимо перемешивать или переворачивать куски. Если нужно перемешать продукт или проверить его готовность, то следует установить половину нужного времени, после перемешивания закрыть дверь и нажать кнопку "Нагрев". Этого достаточно, чтобы цикл приготовления продолжился.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД, ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ В СВЧ-ПЕЧИ

Говядина отварная. Говядина 500 г, 2 моркови, 1 луковица, петрушка, лавровый лист, перец горошком, соль.

Мясо целым куском положить в кастрюлю* и залить водой. Добавить очищенные и нарезанные дольками лук, морковь, петрушку, а также лавровый лист, перец, соль. Закрыть кастрюлю крышкой и готовить в 70%-ном режиме 20 мин, затем выдержать 4–5 мин в 30%-ном режиме.

Гуляш из говядины. Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, залить стаканом воды, добавить маргарин, томат-пасту, лавровый лист. Накрыть крышкой, готовить в 100%-ном режиме в течение 15 мин, выдержать 3 мин в 20 %-ном режиме.

Говядина 500 г, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки томата-пасты, лавровый лист, перец молотый, соль.

Голубцы мясные. Мясо измельчить на мясорубке, смешать с отваренным рисом, добавить лук, перец, соль. Целые капустные листья ошпарить кипятком, положить фарш, завернуть в виде колбасок, сложить в кастрюлю. Влить сметану, томат-пасту, стакан воды, добавить маргарин, муку, посолить. Готовить в 100%-ном режиме 10 мин, затем в 30%-ном режиме 5 мин.

Мясо 300 г, капуста 800 г, 0,5 стакана риса, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки сметаны, перец молотый, соль.

---

* Во всех рецептах имеется в виду кастрюля из жаропрочного стекла вместимостью от 0,5 до 2,5 л, выпускаемая специально для потребителей СВЧ-печей. Для них также выпускаются макитра (керамический горшочек) и тарелка из ситалла.

Бефстроганов. Мясо разрезать не небольшие ломтики, посыпать солью, перцем, добавить мелко нарезанный лук, маргарин и положить в кастрюлю. Готовить в 70%-ном режиме 10 мин. Затем перемешать, добавить сметану, муку, соус и нагревать еще 6 мин.

Мясо 500 г, 0,75 стакана сметаны, 1,5 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка соуса "Южный", 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, перец молотый, соль.

Курица запеченная. Подготовленную, вымытую курицу натереть солью, перцем, чесноком. Завернуть курицу в пергамент и готовить в 100%-ном режиме 22–25 мин.

Курица массой 700–800 г, чеснок, перец молотый, соль.

Мясо, жареиное в сметане с луком. Мясо обмыть, очистить от сухожилий, нарезать, отбить, посыпать солью, перцем и готовить в 70%-ном режиме 10 мин, добавить лук, маргарин и сметану и нагревать еще 7 мин.

Мясо 500 г (филейная часть), 1,5 ст. ложки маргарина, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, перец молотый, соль.

Рыба, запеченная с картофелем. Дно кастрюли обмазать маслом. Положить на дно порезанный четвертинками картофель, на него – нарезанный лук, добавить 2 ст. ложки воды. Готовить в 100%-ном режиме 6 мин, перемешать и готовить еще 3–4 мин. Посоленные и поперченные кусочки рыбы разместить сверху. Готовить 6 мин, затем помешать и готовить в 80%-ном режиме еще 2–3 мин.

Лещ 700 г, картофель 400 г, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, перец молотый, соль.

Рыбу всегда готовят под крышкой во избежание пересыхания. В рецептах один вид рыбы можно легко заменить другим.

Креветки. Разложить креветки (500 г) в один слой на блюдо, накрыть крышкой. Готовить в 100%-ном режиме 3 мин, перемешать и готовить еще 2–2,5 мин, пока креветки не порозовеют и станут непрозрачными.

Рыба фаршированная. Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову, не разрезая брюшко, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть, не повредив кожи. Для приготовления фарша мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, измельчить в мясорубке. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и очень тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить куски рыбы. На дно кастрюли положить нарезанные кружками свеклу и морковь. Поверх овощей поместить фаршированные куски рыбы, прибавить немного воды. Готовить в закрытой кастрюле в 70%-ном режиме 10 мин.

Рыба 800 г, белый хлеб 50–80 г, репчатый лук 130 г, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.

Рыба в пергаменте. На пергаментную бумагу положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. Сложить края бумаги в виде пакета. Готовить в 100%-ном режиме 5 мин.

Филе рыбы 500 г, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки масла, зелень, соль.

Рыба, запеченная в тесте. В миске смешать муку и соль с двумя столовыми ложками растительного масла, добавить 0,5 стакана теплой воды и 2 яичных белка, замесить тесто. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 5–7 см, посыпать солью, перцем, зеленью, отжать на рыбу сок половины лимона. Кусочки рыбы обмакнуть в тесто, уложить в неглубокую кастрюлю, залить маслом и, не накрывая крышкой, готовить в 50%-ном режиме 4 мин.

Филе рыбы 500 г, 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложкн растительного масла, 0,5 лнмона, 2 яйца, перец молотый, соль, зелень.

Кабачки (баклажаны) тушеные. Нарезать кабачки илн баклажаны ломтиками толщиной 1 см, посолить. Положить в кастрюлю нарезанные лук, помидоры, сладкий перец, баклажаны. Накрыть крышкой и готовить в 100%-ном режиме 6 мин. Можно добавить сметану.

Кабачки или баклажаны 500 г, 1,5 луковицы, 2 сладкнх перца, 2 помндора, 0,5 стакана сметаны, соль.

Грибы с картофелем. Грибы тщательно вымыть н замочить на 4–6 ч. Еще раз хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать соломкой, картофель нарезать кружочками. Лук, грибы, масло положить в кастрюлю и готовить в 100%-ном режиме 5–6 мин, перемешать, добавить картофель н 3–4 ст. ложки воды, готовить 8 мин под крышкой. К сметане добавнть муку, соль, перец, 2 ст. ложки воды, вылить эту смесь на картофель с грибами. Готовить в 50%-ном режиме еще 6 мнн. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Сухие грибы 50 г, 4 среднне картофелнны, 2 луковнцы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4–5 ст. ложек сметаны, 1 чайная ложка муки, соль, перец, зелень.

Фаршированный картофель. Испеченные клубнн картофеля надрезать вдоль, слегка развернуть и заполнить фаршем. Для фарша смешать все продукты. Заполнить клубни и запекать, 1 картофелина – 1 мнн.

Две ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, острый тертый сыр, мелко нарезанная ветчина, соль, перец.

П о м и д о р ы с с ы р о м. Помидоры разрезать пополам поперек, расположить в плоском керамическом блюде, посыпать тертым сыром, смешанным с маслом и молотыми сухарями. Готовить в 100%-ном режиме 2,5–4,5 мин.

Четыре помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1,5 ст. ложки молотых сухарей.

К а р т о ф е л ь с л у к о м в с м е т а и е. Нарезать лук, положить в кастрюлю с маслом и готовить в 100%-ном режиме 5 мин. Картофель, иарезанный кружочками, перемешать с луком, добавить 3–4 ст. ложки воды и готовить еще 5–6 мин, затем залить присоленной сметаной и иагревать в 100%-ном режиме 5 мин. Перед подачей посыпать зеленью.

Картофель 600 г. 3 луковицы, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Ф а р ш и р о в а и и ы й п е р е ц. Промыть и очистить перец. Все компоиеиты перемешать и иаполнить ими стручки. Положить перцы в кастрюлю и готовить в 100%-ном режиме 10–11 мин, затем в 30%-ном режиме еще 3–4 мин.

Болгарский перец 4 стручка, 0,5 стакана нарезанной кубиками жареной говядины, 0,5 стакана вареного риса, 1 ст. ложка нашинкованного лука, 0,25 стакана нарезаниого сельдерея, томатный соус, соль.

К а ш а м а н н а я. Налить молоко в кастрюлю, добавить соль и сахар по вкусу. Накрыть крышкой и довести молоко до кипения в 100%-ном режиме. Всыпать манную крупу, перемешать и готовить, не накрывая, 6–8 мин в 60%-ном режиме.

0,5 молока, 3 ст. ложки манной крупы, соль, сахар.

К а ш а р и с о в а я. Налить молоко в кастрюлю, добавить рис, соль, сахар, дать постоять 30 мин. Затем накрыть крышкой и довести до кипеиия в 100%-ном режиме. Затем переключить иа 60%-ный режим и готовить 15–20 мин.

0,5 молока, 100 г риса, соль, сахар.

К а ш а г р е ч и е в а я. Гречневую крупу перебрать, промыть и замочить в воде иа 1 ч. Посолить, добавить масло и готовить в 100%-ном режиме 14 мин. Переключить на 70%-иый режим и нагревать еще 5 мии.

Гречневая крупа 100 г, 0,3 л воды, 2 ст. ложки масла, соль.

С ы р и и к и. В протертый творог разбить яйцо, положить соль, сахар, муку. Массу тщательно перемешать и разделить иа сырники. Положить иа тарелку и готовить в 80%-ном режиме 5–6 мин.

Творог 250 г, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сахар, соль.

П е ч е и ы е я б л о к и. Вымыть яблоки, разрезать их пополам и удалить сердцевину. Поместить половинки иа блюдо и положить в центр каж-

дой сахар и масло, посыпать корицей. Нагревать в 70%-ном режиме 5–7 мин.

4 яблока, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, корица.

Размораживание. Как Вы уже поняли, в СВЧ-печи можно готовить блюда на каждый день и праздничные блюда. Вместе с тем в ней можно размораживать любые продукты. Размораживание в СВЧ-печи позволит Вам существенно уменьшить потери влаги и питательных веществ, сохранить вкус, цвет, форму и запах, характерный для исходного продукта. Такие преимущества достигаются из-за объемного прогрева продуктов и высокой скорости размораживания, которая дает возможность в 5–6 раз сократить этот процесс.

Рекомендуемые режимы размораживания*

Вид продукта	Режим нагрева, %	Время нагрева, мин	Выдержка в печи после нагрева, мин	Конечная температура продукта, °С, после размораживания
		Мясо		
Вырезка говяжья	20	8		0 ÷ –1
Вырезка свиная	30	5		0 ÷ –2
Свинина бекоиная	30	6		0 ÷ –1
Говядина (филейная часть)	30	3		0 ÷ +1
Фарш говяжий	30	4		–1 ÷ +1
		Рыба		
Хек	30	5		0 ÷ +1
Ледяная рыба	30	5		0 ÷ –2
Навага	30	6		0 ÷ –1
		Фрукты и ягоды		
Персики	50	5–6	2	–1 ÷ +5
Абрикосы	50	4–5	1–2	–1 ÷ +5
Черная смородина	50	4–5	1–2	–1 ÷ +5
Вишня	50	3–4	1	0 ÷ +3

*Режимы размораживания даны для продуктов массой 500 г, упакованных в полимерное покрытие. Начальная температура продукта –12 °С.

Разогрев готовых продуктов и блюд. Печь незаменима в домашнем хозяйстве для разогрева ранее приготовленных блюд и продуктов. Нагрев в СВЧ-печи дает возможность за несколько минут подогревать пищу без добавления жиров и в посуде, в которой ее можно подать на стол. Зачерствевшие хлеб, булочки, пироги и другие подобные продукты приобретают вкусовые качества свежевыпеченных (время нагрева от 0,5 до 2 мин в режимах работы от 50 до 100%).

ПРИБОРЫ БЛИЖАЙШЕГО БУДУЩЕГО

Время, как известно, не стоит на месте, совершенствуются и "кухонные помощники", поэтому ко времени выхода книги на прилавках магазинов могут появиться новые приборы для приготовления пищи. Чтобы встреча с ними не была неожиданной для читателя, опишем некоторые из приборов ближайшего будущего.

Наибольшее развитие получит электропосуда — сковороды и кастрюли различного назначения. Это *кашеварки, пароварки, стерилизаторы.* О назначении этих приборов легко догадаться по названию.

Ряд предприятий готовит к выпуску *электроблинницы.* В них использован новый принцип приготовления блинов. Рабочая часть прибора выполнена в виде полусферы. Разогретую полусферу окунают в тарелку с жидким блинным тестом. На ней остается тонкий слой теста, т.е. прибор как бы сам дозирует отбор теста. Через 3—5 мин готовый блин отвалится от рабочей части.

Развитие личных подсобных хозяйств и садоводческих товариществ вызвало повальное увлечение домашним консервированием и прочими заготовками. В ближайшее время на прилавках магазинов появятся несколько моделей *приборов для сушки грибов и фруктов.* Ведутся работы по созданию прибора для домашнего консервирования.

Получат более широкое распространение приборы инфракрасного нагрева. Готовятся к производству электроростеры нескольких модификаций. Они будут иметь разное оснащение — от простейших до оснащенных таймерами и другими регулирующими устройствами.

Наряду с узкоспециализированными появятся универсальные приборы для приготовления пищи, сочетающие в себе контактный и инфракрасный методы нагрева. Например, готовится к производству универсальный гриль-сковорода. Использование этого прибора позволит любителям экспериментов на кухне значительно разнообразить свое меню. Разрабатывается электрокастрюля со встроенным в крышку инфракрасным нагревательным элементом.

Одно из направлений совершенствования жарочных электрошкафов — повышение их производительности. Здесь наибольший эффект дает использование принудительной циркуляции воздуха в жарочном шкафу,

В разрабатываемых с использованием этого принципа конвектнвных жарочных шкафах будет встроен вентилятор. Он непрерывно перемешивает горячнй воздух внутри шкафа. Это способствует выравниванию температуры по всему объему шкафа, причем равномерность нагрева не нарушается, еслн установлен не один, а трн-четыре протнвня. Соответственно возрастает и пронзводительность жарочного шкафа.

Приложение. **Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов**

Наименование продукта	В граммах			
	Стакан 250 см³	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	–
Мука картофельная	200	30	10	–
Сухари молотые	125	15	5	–
Крупа гречневая	210	25	–	–
Крупа манная	200	25	8	–
Крупа перловая	230	25	–	–
Крупа ячневая	180	20	–	–
Рис	230	25	–	–
Пшено	220	25	–	–
Фасоль	220	–	–	–
Горох	200	–	–	–
Молоко и молочные продукты				
Масло животное (растительное)	245	20	5	–
Молоко цельное	250	20	–	–
Молоко сгущенное	–	30	12	–
Сметана	250	25	10	–
Овощи				
Морковь средняя	–	–	–	75
Картофель среднй	–	–	–	100
Лук среднй	–	–	–	75
Огурец средний	–	–	–	100
Петрушка	–	–	–	50
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	–
Соль	325	30	10	–
Уксус	250	15	5	–
Желатин (в порошке)	–	15	5	–

ОГЛАВЛЕНИЕ

Издание для досуга

Квятковский Сергей Феодосьевич
Герчук Юрий Михайлович

ВАШИ ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ. ЭЛЕКТРОНАГРЕВАТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: УСТРОЙСТВО, РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, РЕЦЕПТЫ

Зав. редакцией *М.П. Соколова*
Редактор *Т.Н. Платова*
Оформление художника *В.Ф. Громова*
Художественные редакторы *В.А. Гозак-Хозак, Г.Н. Панфилова*
Технический редактор *М.А. Канониди*
Корректор *С.В. Малышева*
ИБ № 3129

Набор выполнен в издательстве. Подписано в печать с оригинала-макета 12.05.91. Формат 60х84 1/16. Бумага типограф. № 2. Печать офсетная. Усл.печ.л. 4,19. Усл.кр.-отт. 4,42. Уч.-изд.л. 4,70. Тираж 500000 экз. Заказ 327 . Цена 2 р. 90 к.
Энергоатомиздат, 113114, Москва, М-114, Шлюзовая наб., 10.

Отпечатано в типографии Прейскурантиздата
125438, Москва, Пакгаузное шоссе, д.1

В Энергоатомиздате готовится к изданию
в 1991 году книга

Климов В.В. Оборудование теплиц для подсобных и личных хозяйств, 7 л.

Даиы сведеиия о коиструкциях теплиц иидивидуальиого и коллективиого пользования, расчете и моитаже их техиологического оборудования, автоматизации производствеиных процессов, агротехнике выращивания отдельных овощных культур и экономике производства.

Для овощеводов-любителей, специалистов подсобиых хозяйств промышлеииых предприятий.

2 р. 90 к.

Ваши помощники на кухне

Вы хотите научиться вкусно готовить, рационально используя продукты? А может быть, Вам нужна диетическая пища, приготовленная на пару, или Вы любите сушить грибы, ягоды, фрукты на зиму, применяя новые электроприборы? Тогда Вам необходимо познакомиться с этой книгой. В ней Вы найдете описание современных электроприборов, выпускаемых нашей промышленностью, их сравнительные характеристики, а также интересные рецепты приготовления мяса, рыбы, овощей, вафель, например шашлык по-карски, вафли по-шведски, вафли с ветчиной и др.





ЭНЕРГОАТОМИЗДАТ